

Tanz-AG

Beitrag von „nini87“ vom 31. August 2013 15:32

Hallo,

ich leite nun zum zweiten Mal eine Tanz AG und hole mir meine Anregungen bei Youtube. Meistens starte ich mit einem kleinen Tanz zum Aufwärmen. Einfach nur eine Kombination aus vier verschiedenen Tanzschritten, die sich dann eben immer wiederholen. Danach wird immer an einem etwas anspruchsvolleren Tanz weiter gearbeitet. Zum Abschluss mach ich dann oft noch ein Spiel, zum Beispiell Stopptanzen, Luftballontanzen etc.

Schau doch einfach mal bei Youtube unter dance tutorials oder dance fitness / warm up 😊