

Track 11 - KR Klang-Geist

In der Klang-Geist KR werden Wege und Plätze im Körper durch die Instrumente verstärkt und akustisch begleitet. Es sind in der Anleitung wenige bildhafte Vorschläge, weil wir der Phantasie der Praktizierenden Freiheit lassen wollen. Die Klangfarben der verwendeten Instrumente haben eine sehr beruhigende, reinigende und weiträumige Wirkung auf unseren Körper und Geist. Speziell Didgeridoo, Zimbel und Klangschale werden für Klangbehandlungen eingesetzt, weil ihre Vibrationen und Schwingungen unsere Phantasie anregen und uns schnell in einen ruhigen Zustand bringen können. Auch Enerchimer, Triangel und Kalimba wirken sich mittels ihren Klängen positiv auf den Organismus aus.

Bewegung Imagination Musik

Zur Abschluss-Prüfung für's Basic Jahr der Ausbildung zur Trainerin nach der Franklin-Methode® schrieb Eleonore den Song "Ebenen & Achsen Rap". Daraus entwickelte sie die kreative Idee, gleich ein ganzes Repertoire an Bewegungs-Songs zu kreieren. Gesagt, getan! Eleonore, Christian und Sophia pendelten daraufhin ein Monat zwischen Kinderzimmer Studio, Wohnzimmer und Küche, zwischen Aufnahme, Audioschneiden, Kinderbetreuung, Kochen, Essen. Alles sehr bewegt. Wir wünschen Euch viel Bewegung, Imagination und Musik! Und dieses war der erste Streich, drum der zweite folgt sogleich! :)

Dankeschöns:

Hedi, unserer guten Fee: DANKE für einfach alles, was Du uns an Unterstützung zukommen hast lassen!!! www.musicmagic.at Peter Kment & Christoph Kögler: Danke für's Mikrophone borgen!! Martin Rotheneder: danke für Deine Tipps & Tricks & Git & Editionen!! Melissa Hosler: Danke für's Schlagzeug einspielen!! (auf followup CD!) Manuel: danke für's Kontrabass einspielen!! Suradj & Shayan: Danke, dass Mama soviel Zeit für diese Produktion haben durfte! Und danke, dass Ihr uns euer Kinderzimmer geborgt habt! Wir lieben Euch!!! Saman: Danke für's Bewirten, Zeit mit den Kindern, musikalische Inputs, und einfach alles! man cheli aschegetam!! Simin: Danke für's leckere Essen! Edward J. Kaspriske - Thank you for the trainhorn Sound on Track 4! It's for the talus bone coming out from between tibia and fibula - just like a train coming out of a tunnel. :-) www.dieselairhorns.com

BIM
Bewegung Imagination Musik
Basic Edition 2008



coverphoto by: Stephen VanHorn

www.bim.co.at

Track 1 - Brazilian Feet

Die Koordination ist das optimale und effiziente Zusammenspiel verschiedenster Strukturen (z.B.: Muskeln, Knochen, Gelenke) im Körper, damit ein übermäßiges Belasten einer Struktur verhindert wird. Somit wird weniger Kraft verschwendet. Die Voraussetzung für eine gute Koordination ist Präsenz in der Bewegung. Letztere ist nur so gut, wie es die Körperhaltung zulässt. Unsere Füße haben je 26 Knochen und 33 Gelenke. Sie bieten uns ein breites, standhaftes Fundament und geben uns ein Gefühl von Stabilität. Durch das koordinative Trainieren unserer Füße wird die Körperhaltung sehr positiv beeinflusst.

Eins, zwei, drei, vier
Zehe, Zehe, Ferse, Ferse
Sinken in den Boden rein;
Zehe, Zehe, Ferse, Ferse
Sinken in den Boden rein.

Zehe, Zehe, Ferse, Ferse
Sinken in den Boden rein,
Dürfen meine beiden Füße
Wunderbar beweglich sein!

Zehe, Zehe, Ferse, Ferse
Sinken in den Boden rein.
Und mein Atem fließt ruhig weiter
Werde dabei froh und heiter!

Zehe, Zehe, Ferse, Ferse
Sinken in den Boden rein,
Spür den Sand zwischen den Zehen
Darf dort ganz viel Raum entstehen!

Ein Tag am Meer das ist schön,
Weil mein' Körper ich verwöhn'.
Es tut mir gut, ich bin entspannt
Bekomm' für's Wohlfühl'n allerhand!

Meine Arme hängen locker,
Baumeln wie ein Seil im Wind.
Das entspannt jede Schulter
Macht die Wirbelsäule munter!

Von den Füßen bis zum Nacken
Kann mein Körper sich entschlacken,
Denn Bewegung macht ihn warm
Und das hilft auch meinem Darm!

Zehe, Zehe, Ferse, Ferse
Sinken in den Boden ein.
Warmer Sand und weiche Füße,
Atme Meeresluft nun ein!
Ahhh...

Track 10 – Hüftfaltungsswing

Strophe 1

Bewegungsauslösung vom Psoas:
Fünf, sechs, sieben, acht!
Kleines Beugen - Füße schwingen in der Luft
Schwerelos ganz wie von selbst
Psoas Fasern gleiten in- und auseinander.

Nächste Staffel – Füße tippen!
Tipp die Füße schwingvoll vom Boden ab
Elastisch federn Knie gen Brustkorb
Psoas Fasern gleiten in- und auseinander

Es folgt nun Füße abrollen:
Nun roll die Füße ab; Ballen-Mitte-Ferse-Hoch
Kontakt mit Boden - kurz,
schnell mit Leichtigkeit
Psoas Fasern gleiten in- und auseinander

Nun mach die Beine endlos lang!

Füße gleiten über'n Boden
Engelsgleich, vor/rück im Raum

Strophe 2

Bewegungsauslösung vom Hüftgelenk:
Kleines Beugen - Füße schwingen in der Luft
Schwerelos ganz wie von selbst
Femur-Kugel rollt ganz flüssig in der Pfanne
Nächste Staffel – Füße Tippen etc...

Strophe 3

Bewegungsauslösung vom Kniegelenk:
Kleines Beugen - Füße schwingen in der Luft
Schwerelos ganz wie von selbst
Femur-Knorren gleiten flüssig auf Menisken
Nächste Staffel – Füße Tippen etc...

Bravo! Du hast es geschafft! Geschmeidig und leicht - Bravo! Genieß das Gefühl!



Beckenboden aktivier'n
Fächer schließt und wird dann weit

Heyaheyaheyahey...

Lateralflexion
Lateral und gleich zurück
Regenbogen hin und her
Heyaheyaheyahey...
Rüberschwingen oh, welch Glück!
Beuge flüssig Wirbelsäule

Heyaheyaheyahey...

C-Kurve:
||: Seitwärts dreh'n und C-Kurve
Kanu fahr'n mit Schwung zurück
Band an Stirn nach hinten schau'n
Elastisch dreh ich nun retour ||:

Dynamischer Tanzschwung:
||: Schwing nun Bein weit hinten 'rum
Dreh spiralig heb das Herz
Zurück und Extension "Tada"
Auflösung Balance Hurra! :||

Heya..

Du schüttelst Dich aus und vergleichst die beiden Körperhälften – WOW!
Spann das Band um den anderen Fuß und sing den Whichitaki Gruß!

Nach der vergleichenden Wahrnehmung, wiederholst Du diese Übungssequenz auf der anderen Seite... Ganz zum Schluss vergleichst Du nochmals die Körperhälften...
Du schüttelst noch mal aus und genießt Deinen belebten Körper. Whichitaki! :-)



Track 2 – Ebenen & Achsen Rap

„Was befindet sich wo im Körper?“
Um uns gut verständigen zu können, brauchen wir Orientierungshilfen im Körper.
Wir bedienen uns dreier Ebenen, um über Richtung & Lage im Körper sprechen zu können.

- °) frontale od. koronale Ebene (Vorstellungshilfe: Türebene)
- °) sagittale Ebene (-----“-----: Radebene)
- °) horizontale od. transversale Ebene (-----“-----: Tischebene)

Die Ebenen sind median; d.h. sie halbieren den Körper.
(vorne/hinten = frontal; links/rechts = sagittal; oben/unten = transversal)



Die Achsen in unserem Körper entstehen durch das Aufeinandertreffen zweier Ebenen. Dreht sich eine Ebene, so tut sie dies um eine Achse. => jeder Ebene ihr Ächsein :-)

- > Transversalebene dreht sich um die Zentralachse.....Kreisel (1.Strophe)
- > Sagittalebene dreht sich um die Transversalachse.....Rad fahren (2.Strophe)
- > Frontalebene dreht sich um die Sagittalachse.....Wiegemeßer (3.Strophe)

Liedtext

Bewegungsanleitung (Text mitsingen)

||: Abduktion! Arm geht weit weg! Adduktion! Arm komm doch her! :||

(1)

Mitten durch den Körper die Achs' Zentral;

Zeige mit einem Zeigefinger von oben auf den Punkt am Kopf, wo die zentrale Achse durchläuft; wippe dazu im Takt.

Zu guter letzt bewegen sich die Leute zur Musik.
Brüderchen und Schwesterchen komm tanz noch mal mit mir!
Nach innen drehen, nach außen drehen, das fällt uns gar nicht schwer!
Vertikal oder mit Horizont, um Achse Humerus:
||: Innenrotation! Schulter dreht ein! Außenrotation! Schulter dreht aus! :||

drehe auf dem Tisch mich transversal
"Kreisel, Kreisel!"

Breite die Arme zur Seite aus und drehe
Dich wie ein Kreisel

Zu guter letzt bewegen sich die Leute zur Musik.
Brüderchen und Schwesterchen komm tanz noch mal mit mir!
Zu guter letzt bewegen sich die Leute zur Musik.
Brüderchen und Schwesterchen komm tanz noch mal mit mir!
||: Schultergürtel beweg dich frei! Schultergürtel beweg dich frei! :||

(2)

Sag: „Guten Tag“ in der Sagitalebene. Guten
Tag, Schatz! Transversalachs'!"

Ziehe imaginär den Hut und verbeuge Dich.
Verbeuge Dich wieder und zeige mit den Zei-
gefingern seitlich an der Taille zur Körpermit-
te. Du deutest damit die Transversalachse an.

Radfahr'n, Radfahr'n!"

Mache mit den Händen Radfahrbewegungen.

Track 9 - Whichitaki

Du wachst auf, kletterst aus Deinem Indianer Tipi, und begrüßt Deinen Körper. Die Morgensonne strahlt, Die Vögel zwitschern, Frisches Quellwasser erfrischt Dich. Du spannst das Theraband um einen Fuß und legst das Ende locker zwischen beide Hände, auf der Höhe der ersten Rippe. Guten morgen Whichitaki!

(3)

Ich schau' dir ins Gesicht;

Zeige erst auf Deine Augen, dann auf das
Gesicht Deines (imaginären) Gegenübers.

das ist frontal!

Mache mit beiden flachen Händen eine
Wischbewegung nach außen, welche die
Frontalebene definiert.

Strecken und Beugen:
Hände räkeln sich zur Sonne
Schweben federleicht abwärts
Ich genieße eitle Wonne
Wasserfall erzähl' ein Scherz

Lateralflexion
Aufwärts und zur Seite beugen
Pinsel streich' den Weg zurück.
Großer, weiter Regenbogen
Nimm 'ne Farbe mit, welch Glück!

Wiegemesser wiegt sich um die Achs' Sagital
"Schnittlauch, armer Schnittlauch!"

Stell' Dir vor, Du stehst auf dem Rücken eines
großen Wiegemessers, und Du hältst Dich an
seinen Griffen, (seitlich von Dir) an. Du wiegst
Dich mit dem Schnittlauch schneidenden
Messer mit.

Heyaheyaheyahey...

Heyaheyaheyahey...

Sitzhocker gehn zueinander
Öffnen wieder bodenwärts;
Rauf öffnet der Fächer vorne
Runter wird er hinten weit.

Es folgt nun doppeltes Tempo
Strecken und Beugen:
Hände aufwärts und herab
Hin zur Sonne und abwärts

Heyaheyaheyahey...

Heyaheyaheyahey...

||: Scapula! Wie Südamerika! Scapula! Wie wunderbar! :||

Text wiederholt sich nun und ist ident mit dem auf der rechten Seite!

Schulter-, Schulter, Schulter-Farei! Willst du bewegen?

Ja, ich will!

Schulter-, Schulter, Schulter-Farei! Weißt du wie's geht?

Nein, sag's mir!

Schulter-, Schulter, Schulter-Farei! Willst du bewegen?

Ja, ich will!!!!

Schulter-, Schulter, Schulter-Farei! Ich zeig es dir!

Ja, zeig es mir!



Aufwärts denk ich immer an die Sonne, die da scheint,

Elevation diese wunderbare Richtung meint!

Nach oben fährt der Lift, englisch "elevator",

Ich fahr hinauf mein süßer Schatz "See you later!"

||: Elevation! Schulter schweb rauf! Elevation! Lift fahr hinauf! :||

Abwärts denk ich immer an das tiefe blaue Meer.

Depression nach unten an den Strand, das lieb ich sehr!

Die Wurzeln von den Palmen tief hinunten Wasser trinken,

Die Schulter in der Karibik will ganz entspannt sinken!

||: Depression! Schulter sink runter! Depression! Mit Lächeln abwärts! :||

Am Strand seh' ich die Wellen vor und rück spülen

Die Arme schwingen ebenfalls so wässrig vor und rück

Ante, das heißt vorne, bis zu 170° Grad,

Retro, das heißt rückwärts bis zu 40° Grad:

||: Anteversion! Vorwärts mein Arm! Retroversion! Rückwärts mein Arm! :||

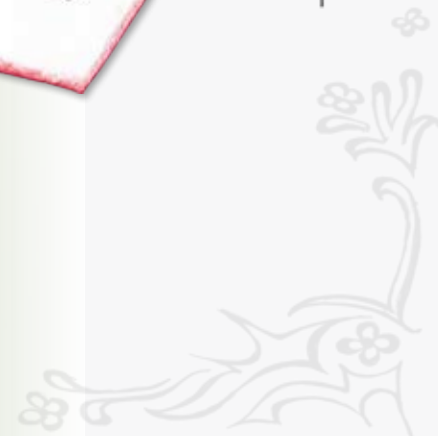
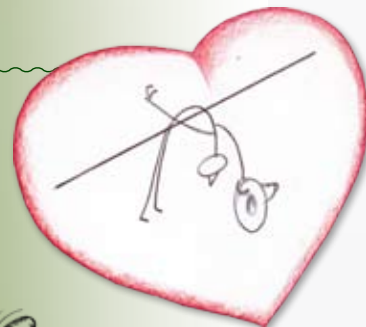
Rechts und links die Palmen schwingen mit der schönen Brise,

Mein Arm der schaukelt ebenfalls mal weg, mal hin zur Mitte,

Ab heißt weg und ducere die Führung hier auch meint,

Add heißt hin, sowie addier'n; ich führ den schönen Arm:

Bewegungen



Track 3 - I mog si proxi do!

(Richtungen im Körper – Gstanzl)

Oben sitzt die Krone, Krone kranial;
kaudal das ist unten, es kauert tief im Tal
am Rücken von der Dorli, nach hinten, ganz dorsal
gemütlich angekuscht, ihr schlummernder Gemahl.

||: Hollarodi ri --- a, holleradio, (jo) holleradireiduljö, mei Schatzi des is do! :||

Im Schlaf krault er von vorne, vorne „v“ ventral,
den Bauch von der Dorle, der schlummernde Gemahl.
Die Wärme seiner Hände, die wirkt sehr medial,
zu ihrer Körpermitte dringt Hitze, ganz fatal.

||: Hollarodi ri --- a, holleradio, (jo) holleradireiduljö, mei Schatzi des is do! :||

„Mir ist zu heiß, mein Schatzi! Ach lass mich, mein Gemahl!“
Wirft schwitzend seine Hände nach außen, lateral.
Distanz! Oh weh, du Leben! Er krümmt sich wie ein Aal,
des Armes End beim Handgelenk, das nennen wir distal.
Ganz oben an der Schulter, da heißt es proximal,
da hätt' er gern sein Schätzchen, unser armer Aal.

||: Hollarodi ri --- a, holleradio, (jo) holleradireiduljö, i mog si proxi do! :||



Track 8 - Schulterreggae

Wir ertasten und visualisieren den linken Schultergürtel:

Wir beginnen mit der Imagination
Sanft berühren - real und in Visualisation
Mit fossa supra – und infra spinata
Spina scapulae – Bergkette - auf der Insula
||: Scapula! Wie Afrika! Scapula! Wie wunderbar! :||

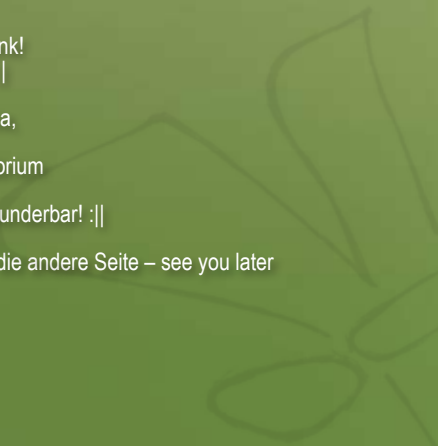
Wir wandern hoch hinaus über spina scapulae
Wasser rafting – fossa supraspinata hinunter
Klettern wieder hoch gen Akromion froh und munter
Erhaben blicken wir von Schulterhöhe hier herab!
||: Humerus! Welch ein Genuss! Humerus! Komm doch in Fluss! :||

Der Runde Kopf des Humerus -- schmiegt sich
Geschmeidig in die Gelenksfläche der Scapula
Rundherum -- processus coracoideus
Auch akromion samt bursen - schützen das Gelenk!
||: Humero-Scapular! Ein Gelenk so wunderbar! :||

Der Humerus hängt locker flockig von der Scapula,
Die scapula bei Akromion gelenkig sich bindet:
Klein und leicht trägt vorn ein Knochen bis Manubrium
Der Schlüssel zum Erfolg ist Drehung 45° Grad
||: Clavicula! Schlüssel öffnet ja! Clavicula! Wie wunderbar! :||

Du nimmst nun neue Bewegungsqualität mit auf die andere Seite – see you later

Rechten Schultergürtel ertasten, berühren:
Wir beginnen mit der Imagination
Sanft berühren - real und in Visualisation
Mit fossa supra – und infra spinata
Spina scapulae - Bergkette auf der Insula



6) So, liebe Leit, jetzt suachts eich wos aus;
la sats jo recht gscheit; kombinierts wos eich gfreit!

Ref: Jo, weil Bewegungen, ...

ÜBERSETZUNG ins Hochdeutsche:

1) Unsere Wirbelsäule ist etwas Wunderbares. Über das Becken findet sie Verbindung zu den Beinen. Unsere Wirbelsäule ermöglicht uns viele Bewegungen; deshalb schmieren wir ihre Gelenke indem wir uns optimal bewegen, von imaginierten Bildern geleitet.

Ref: Oh ja, Bewegungen sind gesund für sie und tun ihr gut!

2) Unsere Wirbelsäule kann sich beugen & strecken; das sind schon 2 Bewegungsmöglichkeiten. Beim Beugen bewegt sich der Kopf nach vorne, wenn ich mich wieder zurückbewege, strecke ich mich; oh wie lustvoll!

3) Sich zur Seite beugen kann sie auch; nach links & nach rechts; das ergibt 2 weitere Bewegungsmuster. Das Beugen nach rechts, sowie jenes nach links nennen wir "Lateralflexion" (seitliches Zusammenziehen). Wenn wir nach rechts beugen, dehnen sich die linken Muskel in die Länge (Extension), beugen wir nach links, findet die Extension rechts statt. Ref: Oh ja, Bewegungen sind gesund für sie, ja, die Bewegung nach links und nach rechts.

4) Wenn ich meine Wirbelsäule in die Länge dehne, saugen sich meine Bandscheiben mit frischem Wasser voll und genießen den gewonnenen Raum.

Presse ich meine Wirbel aneinander, wird das verbrauchte Wasser aus den Bandscheiben gequetscht. Dieser Prozess reinigt die Flüssigkeit in den Bandscheiben.

5) Nun drehen wir uns, Erst nach rechts, dann nach links. Dabei atmen ist wohltuend.

Während diesen Drehbewegungen werden die Bandscheiben ausgewrungen; vergleichbar einem Putzfelzen zu Hause.

6) So, Ihr lieben Leute! Jetzt sucht Euch aus all diesen Bewegungsmustern beliebige aus und kombiniert, wie es Euch Spaß macht, was auf Grund Eurer Intelligenz und Kreativität sicherlich mit Leichtigkeit gelingt!

Track 4 - Beckenknochen

Lagan = tscheschme, das Becken = die Quelle (persisch)

Ich balanciere zum Rhythmus der Musik und ertaste die knöcherne Struktur meines Beckens:

Ich wandere von der Symphyse

Übern Schambeinast Os Pubis ertast!

Vorderen unteren – Darmbeinstachel ort',
spina iliaca anterior inferior! SIAI

Aufwärts geht's hier - vord'rer obere Darmbeinstachel

Spina iliaca anterior superior SIAS

Übern Darmbeinkamm – hoch, rund und stark
Wander ich da – Crista Iliaca

Ref: Becken – Leben

Becken – Freude

Hinter'n ober'n Darmbeinstachel – find ich hier vor

Spina iliaca posterior superior SIPS

Hinter'n unter'n Darmbeinstachel – sing nun im Chor

Spina Iliaca posterior inferior SIPI

Kreuzbein setzt an – heiliges Bein

Iliosacral – Gelenk so fein

Über crista - sacralis mediana

Abwärts nun zum Steiß – Os coccygis

Seitwärts nach vor – tief innen drin

Sitzbeinstachel – Spina ischiadica

Zu guter letzt – mein Sitzbeinhöcker

Schöner Tuber - ischiadicum



Anmerkung:

Bitte wiederhole diese Übung für die andere Beckenhälfte, indem du diesen Track gleich noch mal abspielst!

Track 5 – Wadi-Oper

Die beiden ersten Strophen sind als Merkhilfen gedacht. Erst ab der 3. Strophe dient der Song auch als Bewegungsanleitung. Die von der Gruppe gesprochenen Wiederholungen können mitgesprochen werden.

1) Das Schienbein & das Wadenbein, sind verbunden wunderfein
An den Enden „wow“ stark! Sonst durch Membran gepaart.

2) Innenknöchel Tibia; Schienbein, lauter „i“s i – ja!
Wadenknöchel, Fibula; außen liegen alle „a“

3) Das Schienbein & das Wadenbein klammern meinen Talus ein
Schwingen kann ich dadurch fein meinen Fuß, der zwischendrein
In der Ebene Sagittal, schwingt er nun beinah banal.
Lass' ihn schwingen, vor, zurück schwing' mit mir, mach einfach mit!

4) Beim Plié rutscht Fibulaknöchel außen vor; aha!
Relevée, steh' auf, mein Kind - rutscht zurück er ganz geschwind.

5) Außen vor ist weit der Weg, deshalb leicht nach innen dreht
Tibia, das starke Bein; Fibula arbeitet fein.
Nun zurück ins Relevée; Schienbein leicht nach außen dreh'
Außenknöchel geht nach hinten, im Stehen wirst Du Dich wieder finden.

6) Das linke Bein geht vor; das rechte bleibt am Platz.
Das linke Bein zurück; das rechte bleibt am Platz.
Hey partner! Auf zum Standbein!

Track 7 – Gwirbelt

1) Uns're Wirbelsäule des is a Feine, des Beckn verbindet es zu de zwa Beine.
Uns're Wirbelsäule schenkt uns Bewegungen; drum tuan mas schmiern, Büda imaginiern!

Ref: Jo, weil Bewegungen, de san halt gsund fúa sie,
Jo, weil Bewegungen, de tuan ia guat!

2) Uns're Wirbelsäule, de kann si beugen; streckn kanns a; san Bewegungen zwa. Beim Beugen geht, da Kopf leicht noch fuan; wann i zruck wieda geh, tua i streckn, juchee!

Ref: Jo, weil Bewegungen, ...

3) Zua Seitn sich beugen, des kann sie a, noch links & noch rechts; hamma glei zwa.
Beugen noch rechts: „Lateralflexion“; beugen noch links: „Lateralflexion“.
Beugen noch rechts => links Extension; beugen noch links => rechts Extension.

Ref: Jo, weil Bewegungen, de san halt gsund fúa sie,
Jo de Bewegung, noch links & noch rechts.

4) Moch i mi lang; frisches Wossa ansaugn de Bandscheiben jetzt, genießn den Raum.
Moch i mi kurz, den Bandscheibn quetschts des Wossa wieda aussu, gereinigt sans jetzt!

Ref: Jo, weil Bewegungen, ...

5) Jetzt moch ma Drehungen; drah di noch rechts; rotier a noch links, & atme, des bringts! Und wann i mi drah, de Bandscheibn a, tua windn i aus, wia an Putzfelzn z'Haus!

Ref: Jo, weil Bewegungen, ...

Track 6 – Rollen, gleiten, spuuulen!

1) Geh' ins Knie, weich wie nie; Knorren wollen nach hinten rollen
gleiten nach vorn, "flisch" - spulen, oho! Nach oben in den Oberschenkel.

Ref: Rollen, gleiten, spuuulen

kurz vor Beginn der 2.Strophe wieder in die Knie gehen, um für die Beinstreckung bereit zu sein

2) Strecke das Bein; hm! das ist fein! Femurknorr'n rollen nach vorn',
gleiten zurück, „flasch" – spulen, u-ah! Nach unten in die Tibia.

Ref: Rollen, gleiten, spuuulen

BEWEGUNGSBEGLEITUNG PARTNER:

1 Person beugt & streckt das Knie in langsamem Tempo, zur Musik/zum Text passend. PartnerIn kniet am Boden & macht die „rollen – gleiten – spulen“ – Bewegung mit den Fäusten links & rechts vom betroffenen Knie mit. Im Refrain nach der ersten Strophe bewegen wir uns nach unten während "rollen, gleiten, spuuulen" gesungen wird, Im Refrain nach der zweiten Strophe bewegen wir uns nach oben. Im langen Schlußrefrain machen wir die Bewegung in beide Richtungen bewusst und mit Partnerbegleitung.

7) Streich mit Deinen Fingern das Wadenbein nach vorn!

(Taluszug will hinten beim Tunnel aussifoahn!)

Streich mit Deinen Fingern das Wadenbein zurück!

(macht für Talusauge vorne frei den Blick!)

Stützend hält die andre Hand den Knöchel an der Innenwand.

Nun meine Lieben, wechseln wir die Seite;

das rechte Bein geht vor & zurück; das linke ist das Standbein.

8) Das rechte Bein geht vor; das linke bleibt am Platz.

Das rechte Bein zurück; das linke bleibt am Platz.

Hey partner! Auf zum Standbein!

Streich mit Deinen Fingern etc.

