

6.2 Tanz mit der Maus
(Musik: Hier kommt die Maus, Stefan Raab) CD-Nr. 1

Intro

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

A

1-8 step-touch re-re-li-li, Arme als Wellen

1-8 step-touch re-re-li-li, Arme als Wellen

1-8 V-Step, Arme hoch re-li-kreuzen vorm Bauch

1-6 nur Arme hoch re-li-re-li-re-li

7-8 Arme diagonal (hier kommt die Maus)

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

B

1-8 knee lifts, mit Ellbogen die Knie berühren (Arm re, Bein li beginnen)

1-8 Hacke vorne aufstellen, Arme als Bodybuilder

1-8 knee lifts, mit Ellbogen die Knie berühren

1-8 Hacke vorne aufstellen, Arme als Bodybuilder

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

Refrain:

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-8 von re nach li swingen

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

C

1-8 Im Kreis drehen, 1 Fuß am Boden (Sternschritt) dazu boxen

1-8 andersrum

1-8 Jumping Jacks Arme boxen nach oben

1-6 weiter Jumping Jacks

7-8 in der Grätsche stehen, Arme diagonal nach oben

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

Refrain:

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-8 von re nach li swingen

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

D

1-8 Grapevine(re, kreuz,re,ran) nach re, und zurück nach li , Arme rollen, bei 4/8 der äußere Arm hoch, ¼ Drehung

1-8 wiederholen

1-8 wiederholen

1-8 wiederholen, Drehung zurück

E

1-8 step touch mit Gewichtsverlagerung nach außen, Arme drücken nach innen

1-8 wiederholen

1-8 im Kreis drehen („ watscheln“) ,Arme Hubschrauber

1-8 „Elefant“, Arm als Rüssel

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

Refrain:

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-4 2 x Kniebeugen

5-8 2 x Arme diagonal hoch

1-8 von re nach li swingen

1-8 Einmal im Kreis drehen mit steifen Armen (nach unten), Hände hoch

Schluss:

Arme diagonal nach oben, Hände schütteln

Arbeits-CD / Musik für die kleinen Tänze:

1. **Hier kommt die Maus, Stefan Raab**
2. **Hey Pippi Langstrumpf**
3. **Tanzalarm (KIKa)**
4. **Kalinka**
5. **Cool am Pool (KiKa Sommerparty)**
6. **Don´t feel like dancing**

6.3 Tanz mit Stühlen

(Musik : *Cool am Pool, KiKa-CD*) CD-Nr. 5

(Stuhl steht mit Lehne nach vorne)

Intro

- 1-8 Kreis um den Stuhl gehen
- 1-8 andersrum
- 1-8 step touch auf den Stuhl, mit dem Daumen über die Schulter zeigen
- 1-4 weiter step touch
- 5-8 auf den Stuhl setzen, Arme auf der Lehne verschränken

A

- 1-2 re /li auf den Stuhl knien
- 3-4 re/li runter
- 5-6 Knie auf den Stuhl
- 7-8 re/li wieder runter
- 1-8 viermal hinsetzen, Arme hochstrecken
- 1-2 re /li auf den Stuhl knien
- 3-4 re/li runter
- 5-6 Knie auf den Stuhl
- 7-8 re/li wieder runter
- 1-4 zweimal hinsetzen, Arme hochstrecken
- 5-8 Stuhl rausziehen und umdrehen

Refrain

- 1-4 Vor den Stuhl gehen
- 5-8 hinsetzen, Pause
- 1-8 Beim Sitzen Beine grätschen und kreuzen, Arme kreuzen vorm Gesicht
- 1-8 Kicks nach vorne (im Sitzen) Arme werden hinterm Kopf verschränkt
- 1-8 cool aufstehen

B

- 1-4 4 Schritte nach vorne,
- 5-8 in die Grätsche springen, kreuzen, 2 mal Schulterzucken
- 1-4 4 Schritte nach hinten
- 5-8 in die Grätsche springen, kreuzen, 2 mal Schulterzucken
- 1-4 step touch re-re , Hände dabei vors Gesicht schlagen
- 5-8 step touch zurück , Hände genauso
- 1-2 Tip nach re, Arm zeigt nach re,
- 3-4 Tip nach li, Arm zeigt nach li
- 5-8 Wiederholen von 1-4

Refrain

- 1-4 Vor den Stuhl gehen
- 5-8 hinsetzen, Pause
- 1-8 Beim Sitzen Beine grätschen und kreuzen, Arme kreuzen vorm Gesicht
- 1-8 Kicks nach vorne (im Sitzen) Arme werden hinterm Kopf verschränkt
- 1-8 cool aufstehen

C

- 1-4 Grapevine(re,kreuz,re,ran), Arme -> Brustschwimmen, dann ¼ Drehung
- 5-8 Grapevine nach re, Arme -> Brustschwimmen, dann ¼ Drehung
- 1-4 Grapevine nach re, Arme -> Brustschwimmen, dann ¼ Drehung
- 5-8 Grapevine nach re, Arme -> Brustschwimmen, dann ¼ Drehung
- 1-4 sich seitlich auf den Stuhl setzen, mit den Armen kraulen,
- 5-8 Nach vorne drehen, Arme kraulen weiter
- 1-4 ¼ Drehung nach li, Arme kraulen weiter
- 5-8 aufstehen und hinter den Stuhl stellen, Arme kraulen weiter

Refrain

- 1-4 Vor den Stuhl gehen
- 5-8 hinsetzen, Pause
- 1-8 Beim Sitzen Beine grätschen und kreuzen, Arme kreuzen vorm Gesicht
- 1-8 Kicks nach vorne (im Sitzen) Arme werden hinterm Kopf verschränkt
- 1-8 cool aufstehen

Schluss

- 1-8 Aufstehen und um den Stuhl laufen, Lehne dabei festhalten
- 1-8 Dahinter bleiben und hin und her gehen, Arme zum Schluss auf der Lehne verschränken