



DRK-Gesundheitsprogramm

Bewegung bis ins Alter – Tanzen

Bewegung zu Musik im Sitzen

Bewegung bis ins Alter – Tanzen

Bewegung zu Musik im Sitzen

Bewegung bis ins Alter – Tanzen

Bewegung zu Musik im Sitzen

Impressum

1. Auflage 2024

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz e.V., Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Verlag: DRK-Service GmbH, Murtener Straße 18, 12205 Berlin

Fachverantwortung: DRK-Generalsekretariat, Team Gesundheitsprogramme, Stefanie Roth

Titelgrafik: DRK e.V

Satz/Layout: Claudia Ebel

Die vorliegende Broschüre ist eine Ergänzung zur Broschüre Bewegung bis ins Alter – Tanzen, bestellbar unter Art.-Nr. 03120, www.rotkreuzshop.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeicherung, Verarbeitung und Verbreitung in jeglicher Form sind nicht erlaubt.

© 2024 Deutsches Rotes Kreuz e.V., Berlin

© 2024 DRK-Service GmbH, Berlin

Nur für den Dienstgebrauch im Deutschen Roten Kreuz

Vorwort

Seit vielen Jahren gehören Angebote der Gesundheits- und Bewegungsförderung zu den Aufgaben des Deutschen Roten Kreuzes und werden unter den DRK-Gesundheitsprogrammen zusammengefasst.

Das DRK im Gesundheitsprogramm Tanzen bietet seit dem Jahr 1977 vorrangig älteren Menschen die Möglichkeit, in unterschiedlichen Tanzgruppen ihre Freude an Bewegung, Rhythmus und Musik gemeinsam zu erleben.

Tanzen ist eine gesundheitsfördernde Maßnahme, die das Körperbewusstsein und die geistige Leistungsfähigkeit aktiviert und bis ins hohe Alter möglich ist. Vor dem persönlichen Hintergrund jeder Person wird durch das aktive Üben in der Gruppe das physische, psychische und soziale Wohlbefinden verbessert bzw. erhalten. In wissenschaftlichen Studien wurde bewiesen, dass Tanzen – wenn auch nur im Stuhl sitzend – auch eine große Wirkung in der Demenzprävention erzielt. Neben der körperlichen Gesundheit und der geistigen Anregung erwirkt das Tanzen im Sitzen außerdem ein emotionales Wohlbefinden und sorgt für eine positive Stimmung. Die Freude an gemeinsamen Aktivitäten in der Gruppe stärkt die soziale Teilhabe der Teilnehmenden und beugt Einsamkeit vor.

Das DRK bildet bundesweit Übungsleitungen aus, welche Tanzgruppen für ältere Menschen anbieten. Die eigens für die Ausbildung erstellte CD mit Musik wird mit einem Begleitheft geliefert, welches Tanzbeschreibungen enthält.

Die Lehrbeauftragten Sabine Breuninger, Elvi Hawlitzky und Walburga Roggel haben nun anhand der Musik Beschreibungen erarbeitet, welche Bewegungsformen beinhalten, die im Sitzen durchgeführt werden können, um so eine noch größere Zielgruppe zu erreichen. Für ihre Arbeit und das jahrelange starke Engagement gebührt ihnen großer Dank!

Stefanie Roth
Referentin DRK Gesundheitsprogramme

Inhalt

Vorwort	5
Legende.....	8
1 Aston Polka.....	9
2 Pleskavač Kolo (Mach mit!).....	11
3 Fröhlicher Kreis	12
4 Chulu (Tanzt!)	13
5 Te ve'orez (Teestunde)	15
6 Everywhere Mixer	16
7 Kvar Acharei Chatzot (Mitternacht).....	18
8 Kolom (Geburtstagsfest zum Mitsingen)	20
9 Kolom-Klatscher	21
10 Musettewalzer	22
11 Rakefet (Alpenveilchen)	24
12 All American Promenade	26
13 Marching to Pretoria	27
14 Tzadik Katamar (Palmentanz)	28
15 Sternrumba	29
16 Roter Pfeffer (Sugar, Sugar)	31
17 Irischer Abendsegen (Danke).....	33
18 Tennessee Waltz	34
19 Tango im Kreis	36
20 Michigan-Vierer I (Flotte Fahrt durch Michigan).....	38
21 Michigan-Vierer II.....	40

Legende

Takt

= Maßeinheit, bestehend aus Grundschlügen

Ein 4/4 Takt besteht aus 4 Grundschlägen.

Ein 3/4 Takt besteht aus 3 Grundschlägen.

Zählzeit (ZZ)

Die Grundschläge eines Taktes werden mit Zählzeiten notiert.

Achterphase

Eine Achterphase besteht aus zwei 4/4 Takten = 8 Zählzeiten.

Bewegungsfolgen finden in der Regel innerhalb einer Achterphase statt.

Rhythmus

Der Rhythmus ist eine zeitliche Gliederung innerhalb eines Taktes.

Diese Gliederung wird durch Verwendung unterschiedlicher Tonlängen erreicht.

Beispiel: 4 x die Grundschrge klatschen (4 x je 1/4 Note) = kein Rhythmus

Wird der erste Schlag verdoppelt (2 x je 1/8 Note) ergibt sich folgender Rhythmus:

1/8 / 1/8 - 1/4 - 1/4 - 1/4 = kurz-kurz-lang-lang-lang
k k l l l

k k | | |

Die Angabe 3x Klatschen (im 4/4 Takt) bedeutet kkl.

Durchgang

= 1 Musikfolge

Die Anzahl der Durchgänge sagt, wie oft die komplette Bewegungsverbindung wiederholt wird.

Ausgangsposition

TN sitzen auf Stühlen, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln

Abkürzungen

TN = Teilnehmerin/Teilnehmer

ggl. = andere Seite

glzg. = gleichzeitig

re = rechts

- li = links

i.U. = im Uhrzeigersinn

g. U. = gegen den Uhrzeigersinn

Z = Zwischenspiel

kkL = kurz-kurz-lang

$$d\tau_0 = d\tau_1$$

1 Aston Polka

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 1 „Aston Polka“

Takt: 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Elvi Hawlitzky

Takt **A**

- 1 re Fuß Ferse/Spitze/flach (kkl)
glzg.
re Hand aufgestellt auf Oberschenkel
re Fingerspitze auf Oberschenkel, Hand flach
- 2 dto. li Fuß, li Hand
- 3 re Fuß vor – li Fuß ran –
re Fuß rück – li Fuß ran
Dabei wandern Hände auf den Oberschenkeln mit.
- 4 re Fuß seit-ran (ll)
- 5–8 wie 1–4 – li Fuß/li Hand beginnt

Takt

B

- | | |
|-----|--|
| 1 | re Hand auf Oberschenkel:
vorn re – hinten li – vorn li – hinten re |
| 2 | li Hand ggl. |
| 3 | beide Hände auf Oberschenkel:
vorn offen – hinten kurz – vorn kurz – vorn offen |
| 4 | 3 x klatschen (kkl) vorn–oben–vorn |
| 5–8 | wie 1–4 |

2 Pleskavač Kolo (Mach mit!)

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 2 „Plescavač Kolo

Takt: 2/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Partner gegenüber, Stuhlgasse

Tanzform: Sabine Breuninger

Takt

- 1
re Hand auf re Oberschenkel
li Hand auf li Oberschenkel
re Hand gegen re Partnerhand klatschen
li Hand gegen li Partnerhand klatschen
- 2
re Hand auf re Oberschenkel
li Hand auf li Oberschenkel
2 x dem Partner in beide Hände klatschen
- 3–4
wiederholen Takt 1–2
- 5
Scheibenwischer:
die aneinanderliegenden Hände nach innen und außen bewegen
- 6
Takt 5 wiederholen
- 7
Hände auf Oberschenkel:
re Knie hoch–ab, li Knie hoch–ab
- 8
4 x im Wechsel mit den Füßen stampfen

von vorn

3 Fröhlicher Kreis

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 3 „Fröhlicher Kreis“

Takt: 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Elvi Hawlitzky

Takt A

1 re Fuß brush – re Schritt
li Schritt – re Schritt

2 li Fuß brush – li Schritt
re Schritt – li Schritt

3+4 wie 1+2

B

5 re Hand wisch re Oberschenkel – klatsch in Brusthöhe
re Hand tipp an li Ellenbogen

6 li Hand wisch li Oberschenkel – klatsch in Brusthöhe
li Hand tipp an re Ellenbogen

7+8 wie 5+6

B 1

wie B, aber tipp an entsprechende Schulter, nicht an Ellenbogen

Tanzfolge: A–B–A–B1–A–B–A–B1 usw.

Variante bei B1: tipp an Ellenbogen und Schulter

4 Chulu (Tanzt!)

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 4 „Chulu“

Takt: 4/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis oder Reihe

Tanzform: Sabine Breuninger

Takt **A**

Aufforderung zum Tanz:

1 re Fußspitze vorn auftippen, Fuß zurückstellen
– glzg. mit re Hand einladende Bewegung –

2 ggl.

3–4 Hände vor dem Körper locker kreuzen
– Handteller nach unten –
re Hand kreuzt über li Hand – li über re
wiederholen

5–8 wiederholen Takt 1–4

Takt

B

- | | |
|-----|---|
| 1 | Arme vorn locker nach oben führen |
| 2 | Arme seitlich im Bogen absenken |
| 3–4 | wiederholen Takt 1–2
Hände auf Oberschenkel: |
| 5–6 | re Bein seit stellen, li neben aufstampfen – ggl. |
| 7 | Arme seitlich öffnen, vorn klatschen |
| 8 | wiederholen Takt 7 |
| | Schluss: wiederholen Takt 7–8 |
| | Nach der 2. Tanzfolge: Temposteigerung |
| | von vorn |

5 Te ve‘orez (Teestunde)

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 5 „Te ve‘ orez“

Takt: 2/2, gezählt wie 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis oder Gasse

Tanzform Sabine Breuninger

Takt **A**
Tee ernten und ablegen in gedachten Korb:

1 2 x mit re Hand

2 2 x mit li Hand

3–4 wiederholen Takt 1–2

Blüten auflockern:

5–6 4 x mit beiden Händen versetzt in den Korb greifen

7–8 4 x mit flachen Händen Kreisbewegungen

B
Teetrinken, süßen und genießen:

1–2 mit beiden Händen eine Schale bilden, zum Mund führen

3–4 Wolle wickeln – mit Honig süßen –

5–6 wiederholen Takt 1–2

7–8 mit Daumen und Zeigefinger einen Kreis bilden, Arme zur Seite führen, zurücklehnen und genießen

von vorn

6 Everywhere Mixer

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 6 „Everywhere Mixer“

Takt: 4/4

Vorspiel: /

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Beate Nicolai/Elvi Hawlitzky

Takt **A**

1 re Fuß 2 x tipp am Platz – li Hand 2 x auf li Oberschenkel

2 li Fuß 2 x tipp am Platz – re Hand 2 x auf re Oberschenkel

3 re Fuß 2 x tipp am Platz – 2 x klatsch nach li

4 li Fuß 2 x tipp am Platz – 2 x klatsch nach re

B

5 Arme in Brusthöhe anwinkeln, Ellbogen außen, Fingerspitzen zueinander – 2 x Schulterblätter zueinander und zurückführen

6 2 x Arme gestreckt nach vorn überkreuzen und zurück

7+8 wie 5+6

Takt

C

- | | |
|-----|---|
| 1 | re Fuß tipp vor-ran
1 2 3 und 4 |
| 2 | li Fuß tipp vor-ran – re-li-re am Platz |
| 3 | li Fuß vor-ran – re Fuß vor-ran |
| 4 | li Fuß seit-ran – re Fuß seit-ran |
| 5–8 | ggl. wie 1–4 |

7 Kvar Acharei Chatzot (Mitternacht)

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 7 „Kvar Acharei Chatzot“

Takt: 4/4

Vorspiel: 8 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis oder Reihe

Takt A

1 re Bein vorstellen-rückstellen

2 ggl.

3 re Bein seitlich abstellen, ggl.

4 Füße zusammenbringen:

16 Spitzen eindrehen – Fersen – Spitzen kkl

5–16 3 x wiederholen Takt 1–4

B

1 re Handteller seitlich öffnen
ggf.

2 re Hand zurückholen
ggf.
– Handrücken übereinander –

3–4 Woll wickeln nach oben 4 x

5–6 Arme seitlich in weitem Bogen in Ausgangsstellung

7–8 Arme vorn überkreuzt nach oben führen und seitlich ab in Ausgangsstellung

Takt

Zwischenspiel

Bewegungsfolge:

- | | | |
|-----|---|--------|
| 1 | mit flachen Händen 2 x auf Oberschenkel klopfen
beide Hände seitlich öffnen | kk
 |
| 2 | mit flachen Händen 2 x auf Oberschenkel klopfen
geschlossenen Fäuste 1 x gegeneinander klopfen | kk
 |
| 3–7 | Diese Bewegungsfolge 2 x wiederholen
Hände ablegen | |
| | von vorn | |

Schluss

mit flachen Händen auf Oberschenkel klopfen

Tanzfolge:

A–B–A1–Z–A–B–A1–Schluss

Anmerkung:

A1 = Takt 1–4 nur 2 x

8 Kolom (Geburtstagsfest zum Mitsingen)

Musik: DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 8 „Kolom“

Takt: 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Sabine Breuninger

Takt	A		Text
1	3 x in die Hände klatschen	kl	Geburtstagskind
2	3 x im Wechsel mit den Füßen stampfen	kl	gekommen sind viel Leut'
3	4 x in die Hände klatschen		wir alle gratulieren Dir
4	Hände mit gebender Gebärde öffnen		und wünschen Glück Dir heut
5–8	wiederholen Takt 1–4		
	B Schunkeln (durchfassen zum Kreis)		
1	nach re nach li		
2	nach re nach li		
3	nach re nach li		
4	nach re nach li		
5–8	wiederholen Takt 1–4 von vorn		

9 Kolom-Klatscher

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 8 „Kolom“

Takt: 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis oder Reihe

Tanzform: Sabine Breuninger

Takt A

1 mit flacher Hand auf jeweiligen Oberschenkel klopfen
in beide Hände klatschen
Hände überkreuzen und klopfen
in beide Hände klatschen

2 wiederholen Takt 1

3 beide Arme parallel nach re führen und 1 x klatschen
ggl.

4 wiederholen Takt 3

5–8 wiederholen Takt 1–4

B

1 mit 4 Klatschern Arme hoch

2 oben wiegen re–li

3 mit 3 Klatschern Arme tief, Hände ablegen

4 mit den Füßen stampfen: re–li–re–li

5–8 wiederholen Takt 1–4

von vorn

10 Musettewalzer

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Titel 10 „Musettewalzer“

Takt: 6/8

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Elvi Hawlitzky

Takt **A**

1 re Ferse vor – li Spitze ran
1,2,3 4,5,6

2 dto.

3+4 li Ferse dto.

5 re Fuß im Bogen nach re –
im Bogen ran

6 li Fuß ggl.

7+8 wie 5+6
bei allen Bewegungen den gleichseitigen Arm dazu

9–16 wie 1–8, aber mit Koordination –
Gegenarm dazu

Takt	B
1+2	re Arm 2 kleine Achterschwünge
3+4	li Arm dto.
5–7	beide Arme 3 große Achterschwünge
8	beide Hände auf Oberschenkel – vorn klatsch
9+10	re Arm schwingt rück–vor – 2 x
11+12	li Arm dto.
13+14	re schwingt vor dem Körper – li/re ganzer Kreis über oben
15+16	li Arm dto.

11 Rakefet (Alpenveilchen)

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Titel 11 „Rakefet“

Takt: 3/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis oder Reihe

Tanzform: Sabine Breuninger

Anmerkung: Ausgangsstellung: Hände zu Fäusten im Schoß

Takt Blüte formen:

1 geschlossenen Fäuste aneinanderlegen und Finger zu einer Blüte öffnen

nach oben wachsen:

2 Arme hochführen

Regen fällt:

3–4 Arme vor dem Körper mit tippelnden Fingerbewegungen nach unten führen

Blätter formen:

5–6 mit beiden Armen gleichzeitig neben dem Körper einen Kreis beschreiben
Hände enden überkreuzt

Takt

Sonnenbogen:

7 die überkreuzten Hände nach oben führen

8 Arme öffnen und beide Arme seitlich in einem weiten Bogen
abwärtsführen, in Ausgangsstellung

von vorn

Z Zwischenspiel nach jedem 2. Musikdurchgang:
Hände auf Oberschenkel
8 x wiegen

12 All American Promenade

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Titel 12 „All American Promenade“

Takt: 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Elvi Hawlitzky

Takt **A**

- 1 re Arm horizontal, kleiner Kreis im Uhrzeigersinn
- 2 li Arm horizontal, kleiner Kreis gegen Uhrzeigersinn
- 3+4 beide Arme gleichzeitig gr. Kreise
– Hände enden gekreuzt auf Schultern
- 5+6 Wolle wickeln nach oben – zurück
- 7+8 Wolle wickeln nach unten – zurück

B

- 1 re Ferse vor–ran
- 2 li Ferse vor–ran
- 3 re Ferse vor–ran–vor–ran
- 4 li Ferse vor–ran–vor–ran
- 5 re Schulter nach hinten – zurück
- 9 li Schulter nach hinten – zurück
- beide Schultern kreisen

13 Marching to Pretoria

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Titel 13 „Marching to Pretoria“

Takt: 4/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform: Elvi Hawlitzky

Takt **ZZ**
1 2 3 und 4

1 re Fuß vor – li am Platz – cha-cha-cha am Platz
re-li-re

2 li Fuß dto.

3 re Fuß seit – li am Platz – cha-cha-cha am Platz

4 li Fuß dto.

5–8 wie 1–4, dabei entsprechend Arme einsetzen

9 re Arm vor-ran-vor

10 li Arm vor-ran-vor

11 re Arm ran-vor-ran

12 li Arm ran-vor-ran (Hände auf Schulter liegen lassen)

13 beide Ellbogen seit-vor-seit

14 beide Ellbogen vor-seit-vor

15 beide Hände 2 x flach auf die Oberschenkel

16 3 x klatschen in Brusthöhe

14 Tzadik Katamar (Palmentanz)

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Titel 16 „Tzadik Katamar“

Takt: 4/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis oder Reihe

Tanzform Sabine Breuninger

Takt **A**

1 Arme vorn nach oben führen

2 Arme wiegen: re–li–re–li

3 Arme auf Brusthöhe absenken

4 Unterarme wiegen: re–li–re–li

B

1 mit flacher re Hand auf li Oberschenkel klopfen
ggl.
in beide Hände klatschen
beide Hände auf Oberschenkel ablegen

2 wiederholen Takt 1

3 re Fuß 3 x tippen – einen Viertelkreis –
ZZ 4 Fuß abstellen

4 ggl.

5–8 wiederholen Takt 1–4

von vorn

15 Sternrumba

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 17 „Sternrumba“

Takt: 4/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform Elvi Hawlitzky

Takt **A**

1+2 re Arm vor-rück – li Arm vor-rück

3+4 re Arm schräg re vor-rück
li Arm ggl.

5 re Arm schräg li vor-rück

6 li Arm ggl.

7+8 beide Arme kurz vor-rück– 2 x

9–16 wie 1–8

B

1+2 re Arm schwingt vorn nach li-rück – 2x

3+4 li Arm ggl.

5+6 beide Arme 2 x überkreuzt vorn schwingen

7+8 beide Arme große Kreise über oben

9–16 wie 1–8, die Schwünge hinter dem Rücken

Takt

C

1+2 re Fuß vor-ran – li Fuß vor-ran

3+4 je 3 Schritte am Platz: re-li-re - li-re-li
kk| kk|

5+6 4 Schritte vorw – 4 Schritte zurück

7 re Fuß tipp re – re ran

8 li Fuß tipp li – li ran

9-16 wie 1-8

Tanzfolge: A-B-C-A 1-8-B 1-8 -C

16 Roter Pfeffer (Sugar, Sugar)

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 18 „Roter Pfeffer“

Takt: 4/4

Vorspiel: 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Handgerät: in jeder Hand einen Tennisball

Tanzform Walburga Roggel

Takt **A**

1 re Hand zur re Schulter, re Hand zum re Knie

2 re Hand tippt 2 x auf das re Knie,
1 x zur re Schulter,
1 x auf re Knie

3+4 wie Takt 1–2 gegengleich

5 re Fuß tippt seitwärts nach re und neben li Fuß

6 re Fuß tippt 2 x vor und zurück

7+8 wie Takt 5–6 gegengleich

Takt	B
1	re Hand zur li Schulter, re Hand zum re Knie
2	re Hand tippt 2 x zum re Knie, 1 x zur li Schulter, 1 x auf re Knie
3+4	wie Takt 1–2 gegengleich
5	re Fuß tippt seitwärts nach re und wird neben li angestellt
6	li Fuß tippt 2 x vor und zurück
7	li Fuß tippt seitwärts und wird neben re Fuß angestellt
8	re Fuß tippt 2 x vor und zurück
Tanzfolge:	A–A–B–A–A–B–A–A–B–B
Variante 1:	A Teil bei Wiederholung mit li beginnen
Variante 2:	Teil A und B im Wechsel

17 Irischer Abendsegen (Danke)

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 19 „Irischer Abendsegen“

Takt: 4/4

Vorspiel: 2 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform Sabine Breuninger

Takt

- 1–2 Hände ruhen auf Oberschenkeln
Wiegen 8 x

fortlaufend leichtes Wiegen:
- 3 Arme diagonal weit nach vorn
– Handteller offen –
- 4 miteinander verbunden sein
- 5 beide Hände vor der Herzquelle zur Dankesgebärde zusammenführen
- 6– Hände übereinander auf Herzquelle
7 Hände aufstellen und Handflächen nach vorne öffnen
- 8 Hände seitlich in Form einer Kugel (Erdball) absenken

von vorn

18 Tennessee Waltz

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 20 „Tennessee Waltz“

Takt: 4/4

Vorspiel: Auftakt und 4 Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Handgerät: in jeder Hand ein Tuch

Tanzform Walburga Roggel

Takt **A**

1–2 2 x re Hand vor und zurück schwingen

3 re Hand Tuch nach li und re vor dem Körper schwingen

4 einen senkrechten Kreis i. U.

5–8 Takt 1–4 gegengleich wiederholen

9–10 re Hand und re Fuß, 2 kleine waagerechte Kreise i. U.

11–12 li Hand und li Fuß, 2 kleine waagerechte Kreise g. U.

13–14 re Hand und li Fuß schwingt 2 x vor und zurück

15–16 li Hand und re Fuß schwingt 2 x vor und zurück

Takt	B
1	re Tuch zur li Schulter und zum re Knie
2	li Tuch zur re Schulte und zum li Knie
3–4	wie B Takt 1–2 wiederholen
5	Tuch und re Fuß im Bogen nach re außen und zurück
6	Tuch und li Fuß im Bogen nach li außen und zurück
7–8	2 Achten schwingen mit beiden Tüchern, nach außen beginnen
9–16	Teil B Takt 1–8 wiederholen

19 Tango im Kreis

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 21 „Tango im Kreis“

Takt: 4/4

Vorspiel: /

Aufstellung: Stuhlkreis

Handgerät: in jeder Hand ein Klangholz

Tanzform Walburga Roggel

Takt A

1 re Fuß und re Hand vor, li Fuß und li Hand vor

2 3 Schritte zurück, re–li–re, Hände mit zurücknehmen

3 li Fuß und li Hand vor, re Fuß und re Hand vor

4 3 Schritte zurück, li–re–li, Hände mit zurücknehmen

5 1x beide Hände nach re, Klanghölzer kreuzen aufeinander
gleichzeitig li Bein seitwärts nach li

6 1x beide Hände nach li Klanghölzer kreuzen aufeinander
gleichzeitig re Bein nach re

7+8 wie Teil A Takt 5–6

9–16 wie Teil Takt 1–8 wiederholen

Takt	B	
1	2 x Klanghölzer aufwärts umeinander wickeln (Wolle wickeln)	II
2	3 x Klanghölzer weiter wickeln	kkI
3	2 x Klanghölzer abwärts umeinander wickeln (Wolle wickeln)	II
4	3 x Klanghölzer weiter wickeln	kkI
5	beide Arme auseinander und zueinander schwingen	II
6	3 x Klanghölzer kreuzen	kkI
7	Klangholz re an Sitzteil, li an Sitzteil	II
8	3 x kreuzen	kkI
9	re kleine Spirale (Kuchen rühren) g. U.	II
10	re kleine Spirale i. U.	kkI
11+12	wie Takt 9–10 gegengleich	
13+14	Klanghölzer mit 2 „Hüpfen“ vor- und zurückschwingen	IIII
15+16	die Köpfe der Klanghölzer jeden Endes 2 x aufeinander tippen, dabei Handgelenke drehen	IIII
17–32	wie Teil B, Takt 1–16 wiederholen	

20 Michigan-Vierer I (Flotte Fahrt durch Michigan)

Musik	DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 23 „Michigan-Vierer“
Takt:	2/4, gezählt wie 4/4
Vorspiel:	Auftakt und 2 Takte
Aufstellung:	Stuhlkreis
Handgerät:	Softball, Tennisball
Tanzform	Walburga Roggel
Takt	A
1	re Fuß 2 x vor-rück
2	li Hand 3 x leicht auf den Ball drücken (Impulse geben) Ball in re Hand wechseln
3	li Fuß 2 x vor-rück
4	re Hand 3 x leicht auf den Ball drücken (Impulse geben)
5	re Hand 2 x mit dem Ball auf das li Knie tippen, wenn möglich Bein leicht heben
6	2 x den Ball mit der re Hand drücken, Ball in die li Hand geben
7	li Hand 2 x mit dem Ball auf das re Knie tippen
8	2 x den Ball mit der li Hand drücken
9–16	Teil A, Takt 1–8 wiederholen

Takt

B

- 1 re Fuß: vor–seit–rück und Fuß anstellen
- 2 Ball mit der li Hand 3 x drücken, Ball in die re Hand geben
- 3 linker Fuß: vor–seit –rück und Fuß anstellen
- 4 Ball mit re Hand 3 x drücken, den Ball in der re Hand lassen
- 5 Ball schräg hoch nach re, 1 x drücken und zurück,
gleichzeitig li Bein seitwärts und zurück, Ball in li Hand wechseln
- 6 wie Takt 5 gegengleich
- 7 re Arm und li Bein vor 1 x drücken und zurück
- 8 wie Takt 7 gegengleich
Teil B wie Takt 1–8 wiederholen

21 Michigan-Vierer II

Musik DRK-Bewegung bis ins Alter – Tanzen, Titel 23 „Michigan-Vierer“

Takt: 4/4

Vorspiel: Takte

Aufstellung: Stuhlkreis

Tanzform Elvi Hawlitzky

Takt **A**

1 re Fuß 2 x stampfen – re Fuß seit–ran

2 li Fuß dto.

3+4 wie 1+2

5 re Hand auf Oberschenkel: vorn re – hinten li – vorn li – hinten re

6 li Hand ggl.

7 beide Hände auf Oberschenkel:
vorn offen – hinten gekreuzt
vorn gekreuzt – vorn offen

8 3 x klatschen (kkl)

B

1 re Arm, Hand aufgestellt
re Bein – re Ferse vor–ran
li Hand dto.

2 wie 1

3+4 wie 1+2, aber seitwärts

5–8 wie 1–4 mit Koordination

