

Aacho

Bal Folk Tanz
aus der Schweiz

SustainaBal 3.0
Essertfallon 2022
Adrian Mettler
Debora Schär
Dominique Bitschnau
Sebastian Oppitz
Timothée Floure

ANLEITUNG	SCHRITT	ZÄHLEN	MUSIK	BEATS	
	Im Kreis stehen, Hände halten mehrere kleine Kreise von 4-8 Menschen		Intro	beliebig	
	Hinein- und Hinauslaufen L-R-L  R-L-R  mit Suspension	3x 8	Thema 1 lüpfig & gemütlich	32	
	Hände nach oben & hinter Rücken verschränken oben loslassen & Hände der übernächsten Menschen fassen	1x 8			innen im Kreis stehen bleiben
	Schaukeln zuerst nach links, dann nach rechts	je 3x nach L&R	Thema 2 langsam & ruhig	32	
	Hände nach oben & vorne nicht loslassen, verschränkt bleiben	1x 8			in die Knie gehen & stehen bleiben
	Stampfen R-L-R beim 3. Stampfer den rechten Fuss nach innen in den Kreis stellen	1-2-3	Stampfen Betontes 1-2-3	4	
	Galopp im Kreis zuerst nach links, dann nach rechts bei Richtungswechsel lautes „HEY“	Galopp mit rechtem Fuss innen, Sprung und landen auf „HEY“, dann linker Fuss innen	2x 8 L 2x 8 R	Thema 3 sehr energetisch	32
	Hände nach oben & wieder erste Fassung oben loslassen & Hände der nebenstehenden Menschen fassen	L-R-L  R-L-R  mit Suspension	1x 8	Thema 1 lüpfig & gemütlich	32
	Hinein- und Hinauslaufen		2x 8		
	Drehung nach aussen beim Hineinlaufen eindrehen & halten, dann Hände langsam loslassen	innen im Kreis stehen bleiben	1x 8		
	Stampfen R-L-R	1-2-3	Stampfen Betontes 1-2-3	4	
	Galopp individuell individuelles Tanzen durch den Raum, am Ende neue Kreise bilden	pas chassé oder freestyle	4x 8	Thema 3 sehr energetisch	32
...	Wiederholung Tanz 3-5x		...		
	Abschluss beim 2. Mal hinein- und hinauslaufen, ohne Drehung nach aussen		Abschluss	beliebig	