

ANLEITUNG ZUM TANZ „TREPAK“

Die Kinder fassen sich an den Händen und führen die Tanzschritte so aus, wie unten beschrieben.

Vorsicht: Der Tanz geht gleich mit dem ersten Takt der Musik los.

(Tschaikowsky: Der Nussknacker. Opus 71. Trepak)

4/4	4x wiederholen
Takt: eins, zwei drei, vier	Auf eins mit dem rechten Fuß stampfen.		Auf eins mit dem linken Fuß stampfen.	Die Füße abwechselnd in die Mitte kicken (rechts, links, rechts, links).	Die Füße abwechselnd in die Mitte kicken (rechts, links, rechts, links).	
4/4	↻		↻	↻	↻	
Takt: eins, zwei drei, vier	Nach links im Kreis herumlaufen.					
4/4	↻		↻	↻	↻	
Takt: eins, zwei drei, vier	Nach rechts im Kreis herumlaufen.					
4/4	
Takt: eins, zwei drei, vier	Auf eins mit dem rechten Fuß stampfen.		Auf eins mit dem linken Fuß stampfen.	Auf eins mit dem rechten, auf drei mit dem linken Fuß stampfen.	Mit dem rechten, linken, rechten, linken Fuß stampfen.	
4/4	2x wiederholen
Takt: eins, zwei drei, vier	Auf eins mit dem rechten Fuß stampfen.		Auf eins mit dem linken Fuß stampfen.	Die Füße abwechselnd in die Mitte kicken (rechts, links, rechts, links).	Die Füße abwechselnd in die Mitte kicken (rechts, links, rechts, links).	
4/4	↻		↻	↻	↻	
Takt: eins, zwei drei, vier	Nach links im Kreis herumlaufen.					
4/4	↻		↻	↻	↻	
Takt: eins, zwei drei, vier	Nach rechts im Kreis herumlaufen. Im letzten Takt auf vier alle gleichzeitig mit dem rechten Fuß stampfen und die Hände hochswingen.					

Quelle: unbekannt