

# 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 <u>eins</u> mit dem rechten Fuß stampfen.		Auf <u>eins</u> 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 <u>eins</u> mit dem rechten Fuß stampfen.		Auf <u>eins</u> mit dem linken Fuß stampfen.	Auf <u>eins</u> mit dem rechten, auf <u>drei</u> mit dem linken Fuß stampfen.	Mit dem rechten, linken, rechten, linken Fuß stampfen.	
4/4	.		.	...	...	2x wiederholen
Takt: eins, zwei drei, vier	Auf <u>eins</u> mit dem rechten Fuß stampfen.		Auf <u>eins</u> 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 <u>vier</u> alle gleichzeitig mit dem rechten Fuß stampfen und die Hände hochswingen.					

Quelle: unbekannt