



Casatschok

Russischer Volkstanz mit wechselndem Tempo. Im Original ist der Ca-Sa-Tschok ein musikgebundener Tanz, der aber für eine Party in seiner festgelegten Schrittfolge zu schwierig ist, deshalb einige Schrittempfehlungen, die im Rhythmus der Musik in freier Wahl zu tanzen sind.

Musik:

-Ca-Sa-Tschok- oder auch Polkamusik.

Variante 1

Aufstellung:

Frontkreis von Paaren nebeneinander, V-Fassung, reF beginnt

TAKT	SCHRITTE
1-3	6 Gehschritte zur Kreismitte
4	3 Stampfschritte am Platz (re, li, re)
5-7	6 Gehschritte rückwärts, mit liF beginnen
8	3 Stampfschritte am Platz (li, re, li)

Die Paare wenden sich zueinander

1-3	Do-si-Do: rechtsschultrig mit dem Partner mit 6 Schritten, man endet nebeneinander und schaut einander an
4	3x in die eigenen Hände klatschen
5-7	Do-si-Do: linksschultrig mit dem Partner mit 6 Schritten zurück zum Ausgangsplatz
8	3x in die eigenen Hände klatschen

Kette

1-4	beginnen mit rechter Hand des eigenen Partners bis zum dritten Partner, 4 Schritte pro Person
-----	---

Handtour

5-8	mit diesem dritten Partner eine ganze Handtour rechtsherum mit 8 Schritten und enden im Frontkreis
-----	--

Variante 2

Aufstellung:

Paarweise in Gegenüberstellung, Dame und Herr beginnen mit gleichem Fuß, LF beginnt.

	1. Schrittfolge:
1,2	2 Laufschrte auf der Stelle, dabei in die Hände klatschen
3+4	3 Laufschrte (kurz, kurz, lang) auf der Stelle, dabei Hände in die Taille stützen, im Rhythmus dazu rufen -Ca-Sa-Tschok-

Alternative zu 1:

- 1,2 Auf der Stelle stehen und dabei 2mal in die Hände klatschen
- 3+4 Auf der Stelle 3 Stampfschritte LF, RF, LF (kurz, kurz, lang)

2. Schrittfolge (Arme vor der Brust gekreuzt):

- 1 Auf LF Sprung am Platz, gleichzeitig re. Ferse ohne Gewicht schräg vorwärts
- 2 Auf RF Sprung am Platz, gleichzeitig li. Ferse ohne Gewicht schräg vorwärts
- 3 Auf LF Sprung am Platz, gleichzeitig re. Ferse ohne Gewicht schräg vorwärts
- 4 Auf RF Sprung am Platz, gleichzeitig li. Ferse ohne Gewicht schräg vorwärts

Anmerkung: Diese Schritte können nach rechts und links gedreht werden.

3. Schrittfolge (Arme vor der Brust gekreuzt):

- 1 Auf beiden Füßen Sprung am Platz, Knie dabei beugen
- 2 Auf LF Sprung am Platz, linkes Knie beugen, gleichzeitig dabei rechte Ferse ohne Gewicht schräg vorwärts aufsetzen
- 3 Auf beiden Füßen Sprung am Platz, Knie dabei beugen
- 4 Auf RF Sprung am Platz, rechtes Knie beugen, gleichzeitig dabei linke Ferse ohne Gewicht schräg vorwärts aufsetzen

4. Schrittfolge

Dos-i-Do, Arme vor der Brust gekreuzt, von einem Bein auf das andere springen, das unbelastete Bein jeweils dabei hochziehen.
Dann Dos-i-do, Arme einhaken,

Alle Schritte nach freier Wahl der Musik einordnen.