

WS 13 und WS 19

## Flower-Power-Fitness oder Bewegungszeit mit „Bewegten Zeiten“

Manfred Probst

Wenn jede Generation das Lebensgefühl ihrer Jugendkultur ins Alter mitnimmt, dann stehen uns blumenreiche Bewegungszeiten im Sport der Älteren bevor. Sowohl die Anfänge des aerobischen Trainings als auch die New-Games, aus der die „Spiel-Mit-Aktion“ des DSB hervorging, fallen in die späte sechziger Jahre. Beatgymnastik im Flower-Power-Kleid (Hit von Wencke Myhre) und Partytänze im Beat-Club-Sound prägten „Bewegte Zeiten“, die in diesem etwas anderen Workshop wieder aufleben.

### Was bedeutet eigentlich Flower-Power?

Die von San Francisco ausgehende Flower-Power-Bewegung im Jahr 1966 stellte die sinnentleerten Wohlstands Ideale der Mittelschicht in Frage und propagierte eine von Zwängen und Tabus befreite Lebensvorstellung. Gemeinschaftliche (Selbstverwirklichung) und gesellschaftspolitische Konzepte waren ihre Ziele. Die Idee von einem humaneren und friedlicheren Leben wurde mit dem Schlagwort Flower-Power (englisch für „Blumenmacht“) belegt. In der Spätphase Anfang der 70er-Jahre sind die Grenzen zum New Age fließend. Einen gesellschaftspolitischen Höhepunkt fand die Bewegung in der Friedensbewegung gegen den Vietnamkrieg und prägte um 1967 das Motto **Make Love, not War**. In dieser Kultur etablierte sich ein eigener Musik- und Kleidungsstil. Die Anhänger schmückten sich zum Zeichen für Frieden und Liebe mit Blumen, die sie in Fußgängerzonen den verdutzten Passanten schenkten. Sie wurden daher von der Massenpresse „Blumenkinder“ genannt. Männer trugen oftmals ebenso wie Frauen lange Haare und Schmuck. Ein bekanntes Lied, das direkt auf den Ursprung dieser Kultur und die Blumen Bezug nahm, war der Hit „San Francisco“ von Scott McKenzie.



### Bewegung im Flower-Power-Zeitalter

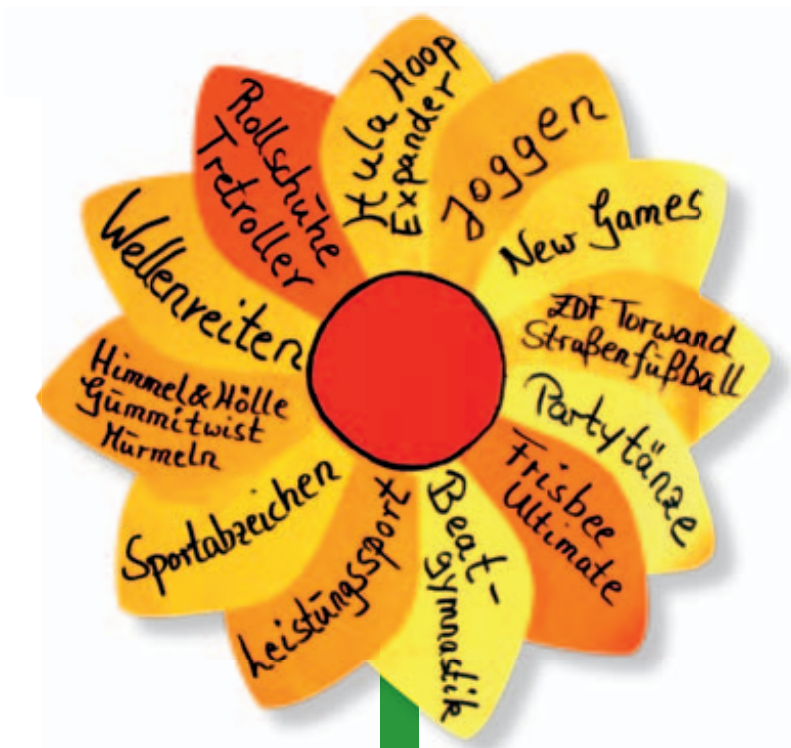
Eine spezifische Bewegungskultur brachte die Flower-Power-„Generation“ zwar nicht hervor, aber einige typische Bewegungsaktivitäten und -impulse sind von ihr ausgegangen (Tanz und Musik; New Games), waren sehr beliebt (Wellenreiten, Frisbee) oder wurden parallel in dieser Zeitphase populär (Beatgymnastik; Joggen).

### Was will dieser Workshop?

- In Erinnerung rufen, welchen kulturellen und bewegungsspezifischen Lebensstil die heute 55-70-Jährigen in „ihrer Jugend“ erlebten bzw. pflegten.
- Anregungen geben, sich über Dies und Das in den „Bewegten Zeiten“ der späte sechziger Jahre an diesem Wochenende zu unterhalten. Stichwort: „Wie habe ich diese Zeit erlebt? Was habe ich gemacht? War ich Teil davon oder Zuschauer/in?“
- Spaß initiieren, sich auf die Musik der Flower-Power-Zeit zu bewegen und gemeinsame Aktivitäten zu entfalten.

Let's Go





Blumen

Minirock

Love

Haare

Woodstock

Eiscafé

Beat Club

GoGo Girls

Demos

Motorrad

Heintje

## Beatgymnastik

Musik	Bewegungsaktionen
A Touch of Velvet a Sting of Brass (Beat-Club-Melodie)	<b>Im Stand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der hohlen Hand den jeweils anderen Arm von oben bis unten abklopfen</li> <li>• Schulter rollen/Schultern vor und zurück bewegen</li> <li>• Den Arm über Kopf nach rechts und links diagonal strecken</li> <li>• Mit dem Fuß mehrmals hintereinander Hacke-Spitze</li> <li>• BEINE: Side to Side ARME: – Diagonal über Kopf strecken re-li – Handfläche schiebt frontal waagrecht re-li – Diagonal nach unten strecken re-li</li> <li>• Im Grätschstand: Mehrmals hintereinander Großer Armkreis</li> </ul>
Californias Dreaming <i>The Mama's &amp; the Papa's</i>	<b>Im Stand</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fingerspitzen an die Schulter – Arm nach oben strecken – Fingerspitzen an die Schulter – Arm nach unten strecken (li Arm, re Arm, 2 x beide Arme)</li> <li>• Arm zur Seite strecken – Handfläche nach oben drehen – Handfläche nach unten drehen – Arm abwärts (li Arm, re Arm, 2 x beide Arme)</li> <li>• Fingerspitzen an die Schulter – Ellbogen 3 x zur Seite bzw. wieder zurück führen – Arm nach unten strecken (li Arm, re Arm, beide Arme)</li> <li>• Fingerspitzen an die Schulter – Schulterrollen</li> </ul>
San Francisco <i>Scott McKenzie</i>	<b>Gehen auf der Stelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Daumen unter die Achsel nehmen</li> <li>• Die Handflächen an die Haare führen „und die Haare wie Blumen wachsen lassen“</li> <li>• Die Hände frontal in Brusthöhe waagrecht kreisen lassen („Freunde einsammeln“)</li> </ul>
The Sun ain't gonna shine anymore <i>Walker Brothers</i>	<b>Am Platz</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrmals hintereinander: Schritt – Schritt – Schritt – Tipp/Klatsch</li> <li>• Mehrmals hintereinander: Schritt – Tipp/Klatsch</li> <li>• Mehrmals hintereinander: Schritt – Knie hoch/Klatsch</li> <li>• Mehrmals hintereinander: Schritt – Knie hoch/Handfläche gegen den Oberschenkel</li> </ul>
It never rains in California <i>Albert Hammond</i>	<b>Frisbee spielen</b> Beine: Double Step-Touch (2 x: re Fuß seit – li Fuß ran; dann gegengleich) Arme: – Hält eine imaginäre Frisbeescheibe, die am Umkehrpunkt des Schrittes geworfen wird – Fängt eine imaginäre Frisbeescheibe am Umkehrpunkt des Schrittes <b>Surfen</b> Beine: Double Step-Touch (2 x: re Fuß seit – li Fuß ran; dann gegengleich) Arme: Ausstrecken und durch schwankende Bewegungen imaginär „das Gleichgewicht halten“
Black is Black <i>Los Bravos</i>	<b>Gummitwist-Simulation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendelschritt vor – zurück (re Fuß vor, li Fuß ran, re Fuß zurück, li Fuß ran)</li> <li>• Pendelschritt vor – zurück, am Umkehrpunkt 2 Twistbewegungen</li> <li>• Dsgl. Mit 2 x Handklatsch auf den Twistbewegungen</li> <li>• Dsgl. Mit 2 x Armkreuzen während des Schrittes</li> </ul>

Musik	Bewegungsaktionen
Venus <i>Shocking Blue</i>	<b>Tanzbewegungen</b> Aus dem Beat-Club und den ersten Diskotheken verschiedene Tanztypen simulieren: • Der Ausgelassene/Der Kreative/Der Rhythmische usw.
Keep on running <i>Spencer Davis Group</i>	<b>Laufen</b> Kreuz und Quer laufen, Entgegenkommende begrüßen, zu zweit laufen usw.
Born to be wild <i>Steppenwolf</i>	<b>Motorrad fahren</b> Aufsteigen: Squat – re Fuß seit, Hände auf Oberschenkel, re Fuß rück; gegengleich Gas geben: Squat – re Fuß seit, 2 x mit den Händen „Gas geben“, re Fuß rück; gegengleich Fahren: 4 Schritte vor und rück, dabei mit den Händen und Armen Fahrbewegungen machen
I'd want you to want me <i>Lobo</i>	<b>Ausklang</b> Pendel- und Schwungbewegungen allein und in der Gruppe

Quelle: CD „Fit over 60 – Flower-Power“ move-ya



## Der Sechziger-Jahre Parcours

### Organisation:

- Alle Teilnehmenden teilen sich in Vierergruppen auf.
- In der Halle/draußen werden insgesamt 22 Aufgabenzettel ausgelegt. Auf der oberen Seite befindet sich ein BUCHSTABE, auf der Rückseite eine AUFGABE.
- Die Vierergruppen erhalten einen LAUFZETTEL. Auf dem Laufzettel stehen insgesamt 10 Buchstaben. Die dazu passenden Stationen werden in dieser Reihenfolge aufgesucht.

### Aufgaben:

#### Expander

Der Expander tauchte in den 60er-Jahren immer öfter unter den deutschen Weihnachtsbäumen auf. Die Wohlstandsbäume wuchsen und Brust- wie Rückenmuskulatur benötigten eine optische Wiederaufbereitung. Ab 1967 tauchte das sogenannte DEUSERBAND auf. Deuser – Physiotherapeut in Diensten des DFB – experimentierte mit einer Weiterentwicklung des Fahrradschlauches und setzte es für das Fitnessstraining von Fußballspielern ein.

- Vor Euch liegen verschiedene Gerätenachfolger des EXPANDERS.
- Jede/r von Euch demonstriert eine bekannte Übung.
- Die anderen machen die vorgestellte Übung mit.

#### Frisbee

Die Erfindung der Frisbeescheibe geht auf eine Bäckerei zurück. Die „Frisbie Baking Company“ in Connecticut verkaufte Strudel auf dünnen Blechtellern. Studenten entdeckten die guten Flugeigenschaften dieser Teller, warfen damit herum und riefen „Frisbie“ um die Fänger vor den herannahenden Flugobjekten zu warnen. Ende der 50er-Jahre wurde die erste Plastikscheibe konstruiert, die dem heutigen Frisbee sehr nahe kommt. Dann kamen die 60er-Jahre und die Hippies und die Frisbee wurde zum Sport der Gegenkultur und zum Verkaufsschlager für die Firma Wham-O. Die inzwischen am weitesten verbreitete Disziplin Ultimate wurde 1969 an der Columbia High School in Maplewood, New Jersey erfunden.

- Werfe die Frisbeescheibe so, dass sie das an der Wand befestigte Blatt Papier trifft.
- Achte darauf, dass die Scheibe keine andere Person trifft, die gerade die Flugbahn keuzt.
- Jede/r von Euch hat 3 Versuche.

#### Straßenfußball

1966 fanden die Fußball-Weltmeisterschaften im Fußball zum ersten Mal im Mutterland England statt. Im Endspiel zwischen England und Deutschland fiel das sogenannte Wembley-Tor – eines der umstrittensten und gleichzeitig berühmtesten Tore der WM-Geschichte. Währenddessen spielte die bundesdeutsche Jugend unverdrossen ihren Straßenfußball immer seltener auf Straßen (sogenannten Stiegen), da sie dem Verkehr geopfert wurden.

- Haltet den Ball mit beiden Händen in Vorhalte.
- Der Ball soll dann im Fallen vom Oberschenkel eines Beines so hochgestoßen werden, dass er im Anschluss daran direkt mit dem anderen Oberschenkel noch einmal hochgestoßen werden kann.



#### Gummitwist

Gummitwist ist die Bezeichnung eines Kinderspiels, bei dem es vor allem auf Geschicklichkeit, Rhythmus und Körperbeherrschung ankommt und in den 60er-Jahren sehr populär war. Der Name stammt vom dafür benutzten Spielgerät (Hosengummi) und dem Modetanz Twist (engl. „Drehung“). In der DDR war dieses Spiel unter dem Namen Gummihopse bekannt.

- Zwei von Euch spannen das Gummi mit den Unterschenkeln.
- Der/die Dritte erinnere sich an die Kindheit/Jugendzeit und probiere bekannte Figuren aus.
- Wer noch nie Gummitwist durchgeführt hat, erfinde eine „seniorenspezifische Variante“ (ggf. ohne Hüpfen und Springen).

#### Himmel und Hölle

Dieses Kinderhüpfspiel findet man auf der ganzen Welt. Spieleforscher fanden heraus, dass Kinder in Burma auf einem ähnlichen Diagramm hüpfen wie Kinder in den USA. In den 60er-Jahren war

es auf Plätzen und Straßen in Deutschland so verbreitet wie heute Ampeln und Kreisverkehre.

- Vor Euch liegen 5 Teppichfliesen.
- Jede/r von Euch legt diese Fliesen in einem beliebigen Abstand aus.
- Anschließend auf der 1. Fliese (ERDE) stehend die Hände in die Hüfte stemmen, die Augen schließen und mutig mit einem Schritt die 2. Fliese erreichen.
- Anschließend laut rufen „Bin ich?“. Die anderen Partner/innen sagen entsprechend JA oder NEIN. Bei NEIN darf man die Augen öffnen und den Stand korrigieren.
- Dann weitergehen bis zur 5. Fliese (HIMMEL). Wer kommt ohne Fehler an?

#### Flower-Power-Hits

- In den Jahren von 1966 bis 1969 gab es unzählige Hits, die an die Flower-Power-Zeit mit allen ihren Eigenschaften und Erscheinungsformen erinnern.
- Im Hintergrund hört ihr sie. Notiert Euch mindestens 10 davon (Titel und Gruppe/Interpret).

#### Hula Hoop

Eine wahre Wiedergeburt erlebte der Reifen Anfang der 1960er Jahre, als er in Form des Hula-Hoop-Reifens zurückkehrte. Überall ihm Land ließen die ohnehin vom Rock'n Roll schon tanzgeübten Teenager ihr Hinterteil rotieren, damit sich der Reifen um die Hüfte drehte. Dauerhulahoopen war da noch die einfachste wettbewerbsmäßig ausgetragene Disziplin, der sich auch Jugendliche und Erwachsene unterwarfen. Das Hula Hoopen hält fit, stärkt Becken- und Bauchmuskulatur und verbirgt ein riesiges Potenzial an Tricks und ungewöhnlichen Spielweisen.

- Lege den Reifen auf die Hüfte und beginne ihn mit Deinen Hüften zu drehen, sodass er so lange wie möglich oben bleibt.
- Hierbei sollte man darauf achten, die Drehbewegung wirklich nur mit den Hüften zu machen, der Rücken sollte stets gerade und gestreckt bleiben. Wieviele Umdrehungen schafft Ihr?

#### Jogging/Trimm-Dich

Nach dem Sportmediziner Kenneth H. Cooper – auch als Autor des 1968 erschienenen Bestellers „Aerobics“ bekannt – ist der sogenannte Cooper-Test benannt, um den Fitness-Zustand festzustellen. Die Zuwendung zum Fitness-Sport begann er selber mit dem Langstreckenlauf. Bis zum Jahr 2008 hat er 61.000 Kilometer laufend zurückgelegt. Die Trimm-dich-Bewegung war eine populäre Breitensport-Bewegung. Sie hatte ihren Ursprung in der Kampagne,



die der Deutsche Sportbund 1970 startete. Das Ziel der Kampagne war es, die in der bundesdeutschen Wohlstandsgesellschaft durch das „Wirtschaftswunder“ stark gestiegene Zahl Übergewichtiger und Herzinfarktgefährdeter durch sportliche Betätigung zu verringern. Das Maskottchen der Aktion war die Zeichenfigur Trimmy.

- Lauft gemeinsam um das Quadrat, das mit den 4 aufgestellten Pylonen gebildet wird. Bewegt Eure Arme rhythmisch mit, indem der Daumen immer nach oben zeigt.
- An jeder Ecke des Quadrates ruft Ihr laut gemeinsam „Trimm Dich!“



### Deutscher Beat

The Lords und Die Rattles waren die bekanntesten deutschen Beatgruppen der 60er-Jahre. Auch Die Scorpions, die in diesem Jahr 2010 ihre Abschiedstournee begonnen haben, wurde bereits 1965 als Schülergruppe gegründet.

- Bestimmt fallen Euch mindestens 3 Hits von den Lords und Rattles ein. Welche ?
- Von welcher deutschen Gruppe stammt der Hit aus dem Jahr 1965 „Oh Baby, Baby, Balla, Balla“?

### Mode

Der Minirock prägte die Flower-Power-Zeit. Er wurde von der britischen Modeschöpferin Mary Quant erfunden. Der Minirock wurde teils als Provokation teils aber auch als Zeichen eines neuen Selbstbewusstseins von Frauen verstanden. Etwa im Sommer 1968 erreichte der Minirock seine maximale Popularität und 1969 (als „Mini-Mini“) die höchstmögliche Saumhöhe, wobei das Höschen zum öffentlich sichtbaren Bestandteil der Mode avancierte.

- An welche Modeerscheinungen erinnert Ihr Euch noch, die in den spätechziger Jahren auftraten?
- Listet 7 Modeerscheinungen auf, die auch Modetrends bei Männern berücksichtigen.

### Leistungssport

Auf dem Höhepunkt der Flower-Power-Zeit fanden 1968 die 19. Olympischen Spiele in Mexiko statt. Zwei amerikanische schwarze Sportler protestierten auf dem Siegertreppchen mit erhobenen Fäusten gegen die Diskriminierung der Schwarzen in den USA (Black Power). Folgerung: Sie wurden von ihrem Heimatland auf Lebenszeit gesperrt! Sportliche Höhepunkte waren:

- Der 8,90 m Weitsprung von Bob Beamon
- Al Oerter errang zum 4. Mal hintereinander Gold im Diskuswurf
- Der Hochspringer Dick Fosbury sprang als Erster den... Fosbury-Flop.
- Die bundesdeutsche Mannschaft – zum ersten Mal traten BRD und DDR getrennt auf – gewann 5 Goldmedaillen. WELCHE ???

### Rollschuh laufen

In den 60er-Jahre nicht wegzudenken waren Rollschuhe, mit denen die Kinder – damals noch auf Eisenrollen – den Erwachsenen den Mittagsschlaf raubten.

- Stellt Euch einzeln auf das Rollbrett und lasst Euch von den beiden anderen Partner/innen durch Schieben oder Ziehen auf verschiedene Art und Weise vorwärts und rückwärts bewegen.

- Die Partner/innen stimmen ihr Verhalten so ab, dass die auf dem Rollbrett stehende Person immer auf dem Brett stehen bleiben kann!



### Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen verdoppelte im Vorfeld der beginnenden Breitensport- und Trimm-Dich-Bewegung in den Sechziger Jahren seine Teilnehmer/innen-Anzahl. Der älteste Teilnehmer Nordrhein-Westfalens war 2009 übrigens Prof. Dr. Eduard Müller-Temme aus Warendorf mit 89 Jahren und der 60sten Wiederholung!

- Der Standweitsprung – übrigens die Disziplin, die Männer ab 50 und Frauen ab 40 stellvertretend für den Weitsprung durchführen können – wird aus der Standhocke ausgeführt.
- Springt beidbeinig aus der Standhocke über das ausgelegte Seilchen (3 Versuche).

### Surfen

Das Wellenreiten – auch einfach Surfen – ist Namensgeber und bekannteste Form des Surfens und stammt von den Inseln Hawaii. Das Surfen wurde in den USA Anfang der 60er-Jahre zum neuen Boom, als viele, vor allem Studenten, diesen Sport für sich entdeckten. In der 2. Hälfte der 60er-Jahre entstanden daraus auch die ersten Modelle des Windsurfens, als man mit Brett und Segel experimentierte. Parallel dazu kreierte die BEACH BOYS ihren Surfisound und erzielten damit unzählige Hits.

- Stellt Euch abwechselnd auf das bereitliegende Skateboard und empfindet das Gefühl des Surfens, wenn Euch die anderen behutsam darauf stehend schieben oder ziehen.

### Tretroller fahren

In den 60er-Jahren nicht wegzudenken waren Tretroller für Kinder. Mit kräftigem Beineinsatz waren sie in der Lage, lockere 20 km/h zu erzielen. Wagemutig konnten sie auf herabführenden Straßen bis zu 30 km/h zu erzielen.

- Wahlweise stehen Euch folgende Geräte zu Verfügung:  
Teppichfliese/Skateboard
- Der eine Fuß steht auf der Rückseite der Teppichfliese, der andere Fuß stößt sich wiederholt kräftig vom Boden ab. So kann man vorwärts gleiten (Nicht schneller als 20 km/h !!!).
- Wer wagt das Gleiche mit einem Fuß auf dem Skateboard stehend (Achtung, nicht umherstehende TN anrempeeln!)?

### Twisten

Twist (englisch: „to twist“: drehen), Modetanz der frühen sechziger Jahre. Sein Erfinder ist Chubby Checker. Im Jahr 1960 gab er mit dem Hit „The Twist“ nicht nur dem Tanz den Namen, es löste auch eine weltweite Twist-Euphorie aus. Die Tänzer verrenken ihre Glieder in gekrümmter Haltung kunstvoll. Er soll der erste Tanz gewesen sein, bei dem sich die Paare nicht mehr berührten. Dieses

„freie Tanzen“ ist in der Flower-Power-Zeit zum Kennzeichen der Improvisation und der Befreiung von Bewegungsstandards im Tanzen geworden.

- Jede/r von Euch twiste im Rhythmus der Musik und unter Ausnutzung der „natürlichen“ Drehmöglichkeiten der Hüften und Knien auf der Stelle
- Schafft Ihr es auch auf einem Bein stehend?
- Zusatzfrage: „Wie hießen der Sänger und die kleine Sängerin eines der berühmtesten deutschen Twishits im Jahr 1962 „Baby Twist“?





### ZDF-Torwand

Ein Markenzeichen des **Aktuellen Sportstudios** ist die Torwand, die auf eine Anregung des Moderators Werner Schneider zurückgeht und seit dem 5. September 1966 existiert. Zwar hatte man einmal versucht, sie aus dem Programm zu nehmen, Zuschauerproteste führten aber zur schnellen Wiedereinführung. Günter Netzer erzielte am 18. Mai 1974 erstmals fünf Treffer. Otto Waalkes ist es gelungen, den Ball rückwärts mit der Hacke in das obere Loch der Torwand zu schießen.

- Schieße den Ball so mit dem Spann des Fußes, dass er den 4 m entfernten Holzklötz trifft.
- Jede/r von Euch hat 3 Versuche.

### New Games/Spiel MIT

New Games ist eine in den 60er Jahren in den USA entstandene Spielbewegung, die in Deutschland später als „Die Neuen Spiele“ bekannt wurde. Ziel war es, ein Spielgut wiederaufleben zu lassen, das durch den mit Leistung und Konkurrenz geprägten Sport in den Hintergrund gedrängt wurde.

Der DSB griff die „Neuen Spiele“ für seine Kampagne „Spiel Mit“ in den 70er-Jahren auf und gestaltete damit seine Spielfeste. Hierbei gelang es, ein großes Publikum zu erreichen.

Die Idee:

- Es gibt keine „Gewinner“ oder „Verlierer“
- Kooperative Aufgaben stehen im Vordergrund
- Es sind keine besonderen Fähigkeiten nötig um mitzumachen.

### STOCKREISE

- Stellt Euch zu einem Viereck auf. Der Abstand zueinander beträgt etwa 2 Meter.
- Jede/r von Euch stellt ihren/seinen Stab senkrecht auf den Boden.
- Wechselt gemeinsam Eure Plätze, indem Ihr Euren Stab loslasst und den Stab des/der Nachbarn/Nachbarin ergreift, bevor dieser zu Boden fällt.

### TUCHBALL

- Je zwei von Euch spannen ein Tuch so mit den Händen, dass darin ein Ball liegen kann.
- Gemeinsam schwingt Ihr das Tuch wie ein Trampolin nach oben, sodass der Ball herausgeschleudert wird und die anderen zwei Partner/innen mit ihrem Tuch den Ball fangen können (Unterschiedliche Entfernungen ausprobieren).

### KETTENPRELLEN

- Jede/r von Euch ist in Besitz eines Balles.
- Alle prellen ihre Bälle rhythmisch und fortlaufend auf den Boden.
- Auf Kommando sollt Ihr beim Prellen die Bälle wechseln, ohne dass ein Ball zweimal hintereinander den Boden berührt.
- Wie viele fehlerfreie Wechsel schafft Ihr?

### BACKE AN BACKE

- Stellt Euch mit dem Rücken zu zweit aneinander (genauer: Po an Po – nur keine Angst, die anderen beißen nicht!). Eure Füße stehen schulterbreit gegrätscht.
- Als Auftakt zählt Ihr „eins, zwei, drei“ und schwenkt dazu mit dem Körper.
- Auf DREI versucht Ihr durch leichtes Schubsen mit dem Po die andere Person aus der Balance zu bringen.



## Beatfever

**Musik:** A little Bit of Soul

([www.youtube.com/watch?v=CgGjvZcNpKs](http://www.youtube.com/watch?v=CgGjvZcNpKs))

**Gruppe:** Music Explotion

**Herkunft:** USA

**Gestaltung:** Manfred Probst

**Tanzform:** Partytanz 60er-Jahre

([www.youtube.com/watch?v=PtjTe36vagQ](http://www.youtube.com/watch?v=PtjTe36vagQ))

**Aufstellung:** Block oder Reihe

**Vorspiel:** 4 Takte

**Bemerkung:** Auf jeden 4. Beatschlag in die Hände klatschen



Takt	Tanzaktionen
1	Grapevine rechts (rechter Fuß Schritt rechts – linker Fuß kreuzt hinter rechts – rechter Fuß Schritt rechts), am Ende mit dem linken Fuß betonten Brush (kräftiger Wischer über den Boden) ausführen und in die Hände klatschen
2	Wie Takt 1 Nach links
3	2 Brushschritte vorwärts rechts – links, d.h. rechter Fuß Schritt vorwärts, linker Fuß wischt über den Boden, dsgl. gegengleich, auf jedem Brush mit den Fingern schnipsen
4	3 Schritte vorwärts rechts – links – rechts dann auf dem rechten Fuß Hopp mit Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und Handklatsch
5	3 Schritte rückwärts links – rechts – links dann Brush mit dem rechten Fuß am Platz und Handklatsch
6	2 Pendelschritte am Platz rechts – links mit Fingerschnipsen

### Anmerkung zur Vereinfachung:

- Statt Grapevine kann auch ein doppelter Anstellschritt nach rechts und links getanzt werden.
- Statt der Drehung am Ende des 4. Taktes kann man auch wieder ohne Drehung rückwärts gehen.
- Statt Brushschritte kann man entweder einen Stampfer am Platz ausführen oder den Fuß nur mit der Fußspitze anstellen (ohne Belastung).

### Vermittlung

Zunächst ohne Drehung tanzen, ggf. den Handklatsch bzw. das Fingerschnipsen weglassen und erst dann hinzunehmen, wenn die Schrittfolge klar und automatisiert abläuft.