

Respect your Self (DJ Bobo) Hip Hop

von Alexander Gipp für Tausendfüßler® Club e.V. www.tausendfuessler-club.de

Hinweis: Es wurde die Maxiversion des Liedes genutzt und diese geschnitten.

Element SPIEGEL 4er-Bogen hin und 4er-Bogen zurück

Besteht aus einem Armkreis und gleichzeitig einem langsamem großen seitlichen Ausfallschritt

Armkreis: Arme werden seitlich neben dem Körper nach oben, über den Kopf geführt, in gekreuzter Haltung runter genommen bis in Brusthöhe, dann auf dem gleichen Weg zurück geführt

Element PUMPEN 8er-Bogen, wobei bei 8. die Füße geschlossen werden.

Das Pumpen kann man als übertriebenes Tippen bezeichnen. Oder man beschreibt es als Tippen mit Knie-Aktion. Während beim Tippen das Fußgelenk zum Einsatz kommt ist es beim Pumpen tatsächlich das Knie, das möglichst hoch gezogen wird. Das Bein mit dem Fuß wird seitlich geführt. Gezählt wird „eins“ = hoch „zwei“ = Bodenberührung, etc. Bei „acht“ Füße schließen.

Zur Unterstützung für den Fußwechsel hilft es bei 8. in die Hände zu klatschen. Sonst passiert es immer wieder das die TN einfach weiter machen.

Element HÜPFEN 4er-Bogen (4x4)

1-2 Mit geschlossenen Füßen nach vorne hüpfen, Hände nach vorne ausstrecken Handflächen nach oben.

3-4 Mit geschlossenen Füßen nach hinten hüpfen, Hände ÜK auf die Schultern.

5-6 Füße in Grätsche, Hände machen Fäuste und gehen seitlich raus, Arme ausgestreckt in Schulterhöhe

7-8 Füße schließen und Hände ÜK auf Schulter

CHOREOGRAFIE

[00:00]	1-12	Nix	Füße geschlossen; Arme vor der Brust ÜK
	13-16	Bei „Run away“	Arme gehen langsam hoch überkopf,
	1-8	weiter in den Trichter, dann bleibt RA oben linker geht weiter im Kreis nach unten	
	1-8	Stehen (RH diagonal oben halten)	
[0:21]	4x 1-8	Pumpen	R, L, R, L
	2x 1-8	Hüpfen	2x (vw, rw, sw, stehen)
	4x 1-8	Pumpen	R, L, R, L
	4x 1-8	Spiegel	2x Rechts, dann 2x Links
	2x 1-8	Hüpfen	2x (vw, rw, sw, stehen)
	4x 1-8	Spiegel	2x Rechts, dann 2x Links
[02:14]	6x 1-8	Pumpen	R, L, R, L, R, L ACHTUNG 6x !
	2x 1-8	Hüpfen	2x (vw, rw, sw, stehen)
	4x 1-8	Spiegel	2x Rechts, dann 2x Links
	4x 1-8	Pumpen	R, L, R, L
			+ Pose Trichter (letzter 8er Bogen wird bei ca. 5 unterbrochen, dann Armkreis in Pose; Pose nur ein Schlag halten, dann linke Arm runter, wie am Anfang)
[3:43]	4x 1-8	Pumpen	R, L, R, L
			Schlusspose Trichter

DANKE

das Sie sich für diese Schrittbeschreibung interessieren.

Sich Tänze aus zu denken, und diese dann so aufzuschreiben,

dass auch andere Freude daran haben, bedeutet viel Arbeit.

Daher würden wir uns freuen, wenn wir wissen wer alles „unsere“

Tänze nutzt. Schreiben Sie uns, wann und wo Sie diese eingesetzt haben. Ob die Beschreibung verständlich war.

Natürlich helfen wir auch gerne weiter.

Über eine Spende (gerne stellen wir auch eine Spendenquittung oder Rechnung aus) freuen wir uns ebenfalls.

KONTAKT:

Tausendfüßler Club e.V.

www.tausendfuessler-club.de

Speyererstr. 35 68199 Mannheim

Tel.: 0621-8321617

gipp@gmx.de

