

## Challenge – Fun Dance Kids/ Dance Kids

|        |  |
|--------|--|
| Name:  |  |
| Alter: |  |

|     | Was ist zu tun?  | Hab ich gemacht/ Habe ich geschafft |
|-----|--|-------------------------------------|
| 1.  | Um wieder etwas in Bewegung und ins Tanzen zu kommen, schaue dir bitte folgendes Video an und mach mit „Zumba für Kinder“<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=F3HL4Hq27uA&amp;t=29s">https://www.youtube.com/watch?v=F3HL4Hq27uA&amp;t=29s</a> |                                     |
| 2.  | Versuche einen alten Tanz von uns zu Tanzen  |                                     |
| 3.  | Überlege dir einen Tanz der 2-4 achter hat und ein passendes Lied. Sende mir das Video zu.   |                                     |
| 4.  | Mach 10 Hampelmänner und 10 Kniebeugen   |                                     |
| 5.  | Tanze zu dem Lied „ ChaCha Slide Dance“<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=l1gMUbEAUFw">https://www.youtube.com/watch?v=l1gMUbEAUFw</a>   |                                     |
| 6.  | Nimm dir ein beliebiges Lied am besten dein Lieblingslied und versuche darauf im 8er Takt zu zählen, so, dass der Takt passt.  |                                     |
| 7.  | Tanze 4x Side Step, rechts-links-rechts-links<br>Versuche verschiedene Varianten des Side Steps zu machen. Z.b mit einer Drehung. Lass die 3 verschiedene Varianten einfallen.   |                                     |
| 8.  | Mache 10 Liegestütze   |                                     |
| 9.  | Wie lange kann ich das Gleichgewicht auf einem Bein halten?  |                                     |
| 10. | Überlege dir einen tollen Tanzschritt  |                                     |
| 11. | Tanze einmal in deinem ganzen Zimmer herum auf ein Lied bis es zu Ende ist.  |                                     |
| 12. | Versuche auf das Lied „Savage Love“ von Saskias Danceschool mit zu Tanzen<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=-cMZLGCJg6k">https://www.youtube.com/watch?v=-cMZLGCJg6k</a>   |                                     |
| 13. | Jogge 1 Minuten auf der Stelle   |                                     |
| 14. | Zieh das Tanzoutfit an und style deine Haare dazu. Schicke mir ein Foto in einer coolen Pose.  |                                     |
| 15. | Tanze worauf du Lust hast  |                                     |

Wenn du alle Aufgaben geschafft hast, kannst du diesen bei mir abgeben und ihr bekommt ein kleines Präsent. Gerne könnt ihr mir auch Bilder schicken, bei denen ihr die Aufgaben erledigt.