

Vorlage Wettkampfgymnastik Jugend SHTV

"The best day of my life", American Authors, 128 bpm, 2:15 Min, l = 8 Schläge

| | | | |
|----------|-------|---|--|
| Intro | II | <p>1-4 Arm einstützen re, li (+ 4); 5-8 federn in den Knien 4x, nicken auf +8; 1-4 Spitzentupf Fuss re vorne (1), seit (2), beim Fuss (3), Knie heben und senken (+4) Kopf folgt Fuss (1-4) 5-8 dito Fuss li</p> | <p>Federn Einbeinstand</p> |
| Strofe | II II | <p>1-4 re 4 Schritte vw 5-8 Streck- oder Grätschsprung (5), landen in Knie, Hände auf Knie (6) Körper und Arme strecken, in Ballenstand (7), Arme senken bis Mitte, Fersen senken (8) 1-4 Schritt-tupf nach re, Arm horiz. nach aussen (servieren) Augen blicken nach (1,2), dito nach li (3,4) 5-8 dito nach re, Armvariation, dito nach li 1-4 re 4 Schritte vw bis in Ballenstand, Arme über vorne in Hochhalte 5-8 re Mini-Schritt mit ¼ Drehung nach re, Spot (5), Fuss links zieht nach (6), Hände winken; 2x 1-4 li Hopperhüpfer im Halbkreis nach links, Arme frei 5-8 dito nach rechts ev. Armvariation</p> | <p>Gehen Sprung Schritte Drehen Hüpfen</p> |
| Übergang | II | <p>1-4 li Schritt vw, re schliessen, mit Armkreis sagital vw zur Vorbeuge im Plié (1,2,3) Knie öffnen und schliessen (+4) 5-8 Aufrichten, re Schritt vw, li schliessen mit Armkreis sagital rw (5,6,7) Schultern heben, Kopf nach re drehen (+), Schultern senken (8) 1-4 li diag. rw Slide mit Armkreis li frontal nach unten aussen, re schliesst auf 4, Arm li in Hochhalte auf 4 5-8 li Arm kreist weiter in Schlafstellung (Kopf nach re geneigt Hände unter Ohr re), Plié 6.Pos.</p> | <p>Schritte Schritte</p> |

| | | | |
|---------|-------|---|---|
| Refrain | II II | <p>1-4 li Chassé sw (1,2), ½ Drehung, re Chassé sw, schliessen mit ¼ Drehung nach re (3,4) Arme schwingen je frontal nach unten aussen und zurück</p> <p>5-8 li Mambo mit Vorbeuge bis horiz.; Arme seitlich in Hoch- bzw. Vorhalte mit Körperwelle beim Rückschritt re und Armzug nach hinten oben, li Fuss schliesst</p> <p>1-4 re Schritt diag vw mit Gewichtsverl., re Armzug von unten frontal kreisen nach aussen oben, Hand flex; schliessen nach li mit 3/8 Drehung nach li, Arm re in Vorhalte, Hand flex, Augen folgen</p> <p>5-8 pendeln li vor mit Kniefedern 4x</p> <p>1-4 li Schritt vw vor re Fuss (1), re Tupf seidl (2), dito re (3,4), beide Arme v. unten gestreckt 45 Grad nach aussen führen</p> <p>5-8 dito li (5,6), Kick bold change, Arme gegengleich</p> <p>1-4 re Schritt vw zur Arabesque, Armhaltung frei</p> <p>5-8 li Chasseé klein und tief Hände stossen 2x nach unten, Oberkörper verdreht nach li (5,6), dito re (7,8)</p> | <p>Springen</p> <p>Schritte Welle</p> <p>Pendeln</p> <p>Schritte</p> <p>Schritte Gleichgewicht Schritte</p> |
| Zw1 | II | <p>1-4 li Schritt sw mit Gewichtsverl., Arme schwingen frontal mit bis horiz. (1,2), dito re (3,4)*</p> <p>5-8 li Chassé oder Nachstellschritt mit Armkreis frontal</p> <p>1-4 *nach re und li</p> <p>5-8 re Schritt sw mit ¼ Drehung nach li zum Plié, Armkreis über Hochhalte zum Abstützen auf Knien</p> | <p>Schritte Schwingen, Führen</p> |

| | | | |
|---------|-------|---|---|
| Zw II | II II | <p>1-4 kleiner Schritt rw zum Abrollen rw zur Kerze 5-8 Beine grätschen (5,6) schliessen (7,8) 1-4 Kniekreisen 5-8 Abrollen, re Unterschenkel nach innen anwinkeln (5,6) Hüfte seitl heben dabei mit re Hand unter re Schulter stützen, li Bein strecken und li Arm seitl. in Flankendehnung bringen</p> <p>1-4 li Bein zum Kniesitz schliessen (1,2) neben li Ferse sitzen (3,4) 5-8 Beinfächer sitzend von li nach re, Hände stützen hinter Körper 1-4 Grätschsitz mit angewinkelter re Bein, Oberkörper neigt zu li Bein, re Arm seitl. zur Hochhalte und Flankendehnung (1,2) aufrichten (3,4) 5-8 re Hand stützt neben re Unterschenkel, li Fuss aufstellen (5,6) Aufstehen mit ¼ Drehung nach li, Arme mit "Schwimmzug" nach oben (7,8)</p> | <p>Rollen, Gleichgewicht</p> <p>Rollen</p> <p>Drehen Bodenelement</p> |
| Intro 2 | II | <p>1-4 re Federn 4x kurz, 2x lang 5-8 li Schritt vw zum Einbeinstand (5), Passé (6), Hand- und Kopfbewegung auf +8 1-4 Schritt (1) Hüpfen in Grätsche (+) Hüpfen schliessen (2) Stampf, Stampf (3,4) 5-8 Hüpfen sw, re Bein seitl. angehoben, Arme gegengleich (re hoch,li seit) (5), Landung auf li (6), Beine schliessen ins Plié, Arme zur Mitte (7), Arme nochmals gleich ausstrecken (+), Arme zur Mitte (8)</p> | <p>Federn Gleichgewicht Hüpfen Hüpfen, Springen</p> |

| | | | |
|---------|--------------------|--|---|
| Refrain | II II | <p>1-4 li Chassé, Arme gegengleich (li seitr., re vor) (1,2) dito re (3,4) 5-8 Schritt li (5), Schrittpirouette nach re (6,7,8) Arme öffnen, schliessen vorn, öffnen 1-4 li Schritt vw (1) zum Laufsprung (2), 2x 5-8 li Schritt vw (5), re Schritt überkreuzt li, dito li, dito re (Gewicht bleibt auf li Fuss), Arme am Körper Hände Flex, Schultern drehen gegengleich (6,7,8)</p> <p>1-4 Slide nach re mit re Armkreis frontal nach re, li Arm in Seithalte 2x 5-8 re Schritt rw, Schrittpirouette $\frac{3}{4}$ rw über li Schulter dann schliessen, Arme li re über hoch 1-4 re Schritt sw, mit Armen grossen Kreis frontal von li über hoch nach re beschreiben mit Gewichtsverlagerung und tiefem Plié bis Gewicht auf li Bein. 5-8 Gewichtsverlagerung nach re, li, re, Hände auf Knien, (5,6,7) Aufrichten und re Bein nach li schliessen (8)</p> | <p>Hüpfen Drehen Springen Schritte</p> <p>Schritte Drehen</p> |
| Schluss | II II ₁ | <p>1-4 re 3 kleine Chassés rw, li, re; Unterarm schwingt mit Schnipp seitengleich nach aussen (1+2,3+4) 5-8 dito re (5+6), I-Pose (7), Kauerstellung (8) 1-4 zur Bauchlage 5-8 re Arm über Seite in Hochhalte, dito li (5,6) Unterschenkel abwechselnd 90 Grad anwinkeln re, li, re (7+8)</p> <p>1-4 $\frac{1}{2}$ Drehung nach re zur Rückenlage (1,2), li Bein in Senkrechte anheben (3), aufsitzen (Beine bleiben) (4) 5-8 li Bein um re angewinkeltes Bein, re Hand stützt, spiralig aufstehen nach re (5,6,7) Arme seitlich ausbreiten (8) 1-4 Kopf in Bewegungsrichtung, li über re Kreuzschritt vorne, öffnen (1-2), Kreuzschritt hinten, öffnen (3-4) 5-8 Kreuzschritt vorne, öffnen (5,6), Arm li initiiert $\frac{1}{2}$ Drehung auf re Fuss nach re (7,8)</p> <p>Auf 1 Schlusspose gross</p> | <p>Schritte</p> <p>Boden</p> <p>Drehen</p> <p>Drehen</p> <p>Schritte</p> |

