

SCHLITTSCHUHLÄUFER

Aufstellung: Paarweise. **T₁** steht hinter **T₂**, beide mit Blick in **TR**, **Rheinländerfassung**, beide beginnen mit dem linken Fuß.

Vorspiel – 2 Takte (2/4)

Teil A: Paare auf der Kreisbahn

Takt:

- 1–2: 1 **Wechselschritt** nach links (**li-re-li**), dabei den **li** Fuß etwas über den Boden schleifen wie beim Schlittschuhfahren, 1 **Wechselschritt** nach rechts (**re-li-re**) dabei den **re** Fuß etwas über den Boden schleifen
- 3–4: 4 **Hüpf Schritte** vorwärts in **TR**. (**li-hopp, re-hopp, li-hopp, re-hopp**)

Beim letzten »hopp« wenden sich **T₁** und **T₂** einander zu und geben sich die **re** Hand.

5–6: mit 4 **Hüpf Schritten** eine **Handrunde re** (rechte Hände auf Kopfhöhe gefasst, im **UZ** hüpfen)

7–8: mit 4 **Hüpf Schritten** eine **Handrunde li** (analog wie 5–6), mit dem letzten Schritt wieder zur Ausgangsstellung drehen

Diese Abfolge wird elfmal wiederholt.

ŁYZWIARZE (SCHLITTSCHUHLÄUFER)

Ustawienie początkowe: w parach. **T₁** stoi za **T₂**, twarze zwrócone w **KT**, **trzymanie nadreńskie**, oboje rozpoczynają lewą nogą.

Wstęp – (2 takty) (2/4)

Takty:

- 1–2: 1 **krok odstawno-dostawny** w **lewo** (**le-pra-le**), przy czym delikatnie ślizgamy po podłodze lewą nogą jak podczas jazdy na łyżwach, 1 **krok odstawno-dostawny** w **prawo** (**pra-le-pra**), przy czym delikatnie ślizgamy po podłodze prawą nogą jak podczas jazdy na łyżwach
- 3–4: 4 **podskoki** w przód w **KT** (**le-hop, pra-hop, le-hop, pra-hop**)

Przy ostatnim »hop« **T₁** i **T₂** odwracają się do siebie i podają sobie prawe dłonie.

5–6: w czterech **podskokach »kółeczko«** praworęczne (prawe dłonie złączone na wysokości głowy, podskoki w kierunku zgodnym z **RWZ**)

7–8: w czterech **podskokach »kółeczko«** leworęczne (porównaj 5–6), przy ostatnim kroku powrót do pozycji wyjściowej

Opisaną kolejność taktów powtarzamy 11 razy.