

## Ablaufplan „Homecoming Blues“ – Flashmob

1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Intro (12 Takte)</b>			
Improvisieren, Pantomime, Begrüßung,	Rückenschmerz,	Rückenschmerz	Nackenschmerz
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 1 (12 Takte)</b>			
Nackenschmerz	Überleitung	Arme im Wechsel re/li schräg nach vorne schieben	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Strecken, dabei auch Beine gestreckt /Beugen, dabei leicht in die Knie gehen		Im Rhythmus auf der Stelle gehen	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 2 (12 Takte), Übungen aus Thema 1 werden wiederholt.</b>			
Arme im Wechsel re/li schräg nach vorne schieben		Strecken, dabei auch Beine gestreckt /Beugen, dabei leicht in die Knie gehen	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 3 (12 Takte) Dehnung</b>			
Im Rhythmus auf der Stelle gehen		Dehnung seitliche Rumpfmuskulatur, rechter Arm senkrecht in die Höhe, danach linker Arm genauso.	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Einen Arm seitlich nach Außen, Brustmuskel dehnen und Rumpfrotation. Erst Rechts, dann links.		Langsam Rumpf beugen und danach strecken	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 4 (12 Takte), Übungen aus Thema 1 werden wiederholt.</b>			
Arme im Wechsel re/li schräg nach vorne schieben		Strecken, dabei auch Beine gestreckt /Beugen, dabei leicht in die Knie gehen	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 5 (12 Takte) Lockern</b>			
Im Rhythmus auf der Stelle gehen		Hüftkreisen, locker bewegen	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
Hüftkreisen, locker bewegen		Hüftkreisen, locker bewegen	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 6 (12 Takte), Übungen aus Thema 1 werden wiederholt.</b>			
Arme im Wechsel re/li schräg nach vorne schieben		Strecken, dabei auch Beine gestreckt /Beugen, dabei leicht in die Knie gehen	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Thema 7 (12 Takte) Fade out</b>			
Im Rhythmus auf der Stelle gehen		Tanzen und alle verlassen den Flashmob	
1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8	1 2 3 4 5 6 7 8
<b>Fade out!</b>			
Tanzen und alle verlassen den Flashmob		Tanzen und alle verlassen den Flashmob	