

Kleine Bewegungsmusik für die Füße zu Peggy's Minute Rag von Elena Kats-Chernin

(Idee Sabine Vliex)

<https://www.youtube.com/watch?v=cW29ivZgLyU>

Ablauf der Musik:

A

8 Takte (Gleichmaß im Gehtempo)

8 Takte

B

8 Takte (Gleichmaß doppelt unterteilt)

8 Takte

C

8 Takte (Gleichmaß mit stärkerer Artikulation)

8 Takte

A'

8 Takte (wie oben)

8 Takte

D

8 Takte (Gleichmaß plus rhythmische Variante).

8 Takte

Coda:

4 Takte

Bewegung:

Schritte vor plus Wadenkick -Spielbein kickt zwischen jedem Schritt an die Wade des Standbeins
Schritte rück plus Kniekick -Spielbein kickt zwischen jedem Schritt an das Knie des Standbeins

kleine Schritte vor im doppelten Tempo
kleine Schritte rück im doppelten Tempo

Fersenkick dann Schritt im wiederkehrenden Muster im Vorwärtsgang
Zehentipp nach hinten dann Schritt rückwärts im wiederkehrenden Muster

Kleine Schritte vor wie B
Kleine Schritte rück wie B

Seitliches Gehen mit Spielbeinaufsatz im Wechsel vorne und hinten
Seitliches Parallel Rutschen mit beiden Füßen im re-li Muster

am Ort:
Spielbein vor und rück und ran! Schlussprung!

