GRUNDSCHRITTE SALSA

Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal

Übersicht

- **Salsa im Sportunterricht**
- **Grundschritte Salsa**
  - Basiswissen
    - Grundschritt Mädchen
    - Grundschritt Jungen
  - Tanzschrittfolgen
    - Grundschritt auf der Stelle
    - Front Step
    - Back Step
    - Side Step
    - Drehung
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial und Videos**
  - Grundschritt – Mädchen (1)
  - Grundschritt – Jungen (2)
  - Grundschritt auf der Stelle – Mädchen (3)
  - Grundschritt auf der Stelle – Jungen (4)
  - Front Step – Mädchen (5)
  - Front Step – Jungen (6)
  - Back Step – Mädchen (7)
  - Back Step – Jungen (8)
  - Side Step – Mädchen (9)
  - Side Step – Jungen (10)
  - Drehung – Mädchen (11)
  - Drehung – Jungen (12)
  - Beispielchoreografie – Grundschritte (13)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Salsa im Sportunterricht

Mit Salsa sollen insbesondere die Oberstufenschüler und -schülerinnen (SuS) sowohl an den Paartanz als auch an den Einzeltanz herangeführt werden. Durch seinen anspruchsvollen und meist schnellen 4/4 Takt und der besonderen Zählweise ist der Tanz nicht für Anfänger geeignet. Daher kann Salsa insbesondere in der Oberstufe oder im Sportleistungskurs gelehrt werden. Außerdem stellt Salsa eine Steigerung zu anderen Paartänzen, wie z.B. dem Discofox, dar. Somit kann Salsa bei Klassen, die bereits andere Paartänze beherrschen und bei denen eine Steigerung gewünscht wird, gelehrt werden.
Salsa wird in der Stunde als Einzeltanz getanzt, wodurch die Einhaltung des Sicherheitsabstandes gewährleistet wird. Dies ist zu Zeiten einer Pandemie sehr vorteilhaft. Durch kleine Abänderungen kann die Stunde allerdings zum Paartanz abgewandelt werden, falls dies erwünscht ist.
Am Ende der Stunde soll eine Choreografie in Kleingruppen bestehend aus den sechs Grundschritten zusammengeführt und anschließend vorgeführt werden.

Grundschritte Salsa

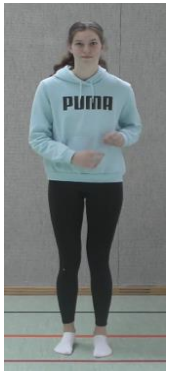
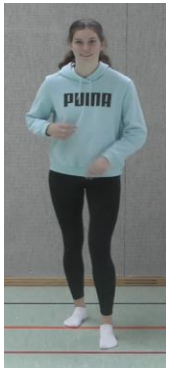
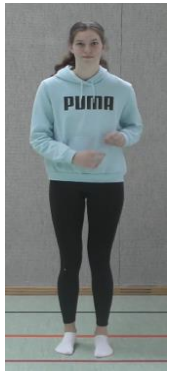
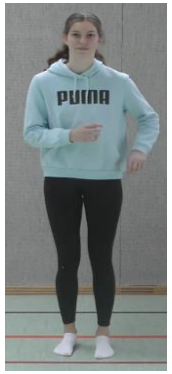
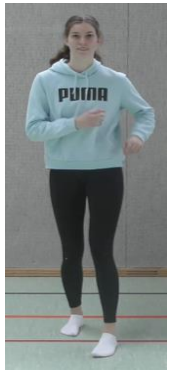
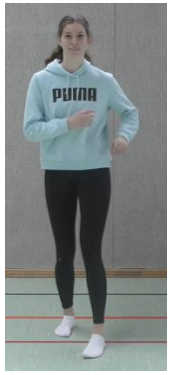
Basiswissen

Salsa wird über zwei Takte getanzt, wodurch insgesamt acht Taktschläge gezählt werden. Innerhalb des 4/4 Takts werden drei Tanzschritte ausgeführt und auf dem 4. Schlag wird pausiert. Somit erfolgt die Zählweise 1, 2, 3, Pause, 5, 6, 7, Pause.
Bei den Tanzschritten wird zwischen den Jungen- und Mädchenschritten unterschieden. Der Oberkörper bleibt beim Salsa Tanzen eher ruhig, während die Hüfte eine schwingende Bewegung macht.
Alle aufgeführten **Grundschritte** beginnen mit einer parallelen, geschlossenen Ausgangsposition der beiden Füße. Um gleichzeitig und im Takt zu starten, wird vor Beginn des Tanzens mit dem Einzählen "5, 6, 7, 8" begonnen.

 BY-SA

Grundschritt Mädchen ▶ 1 ▶ 1

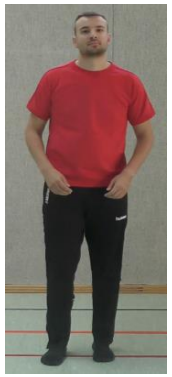
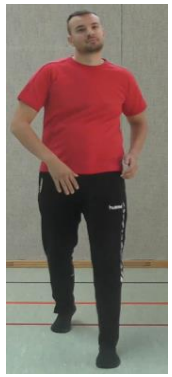
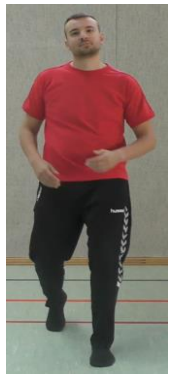
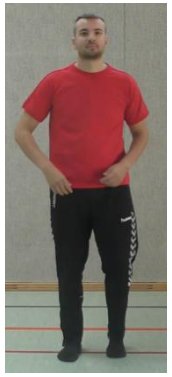
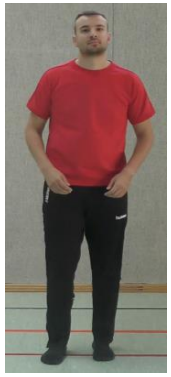
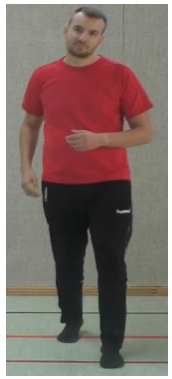
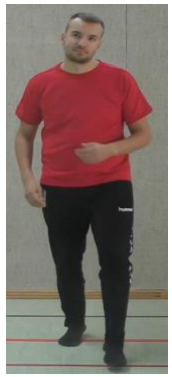
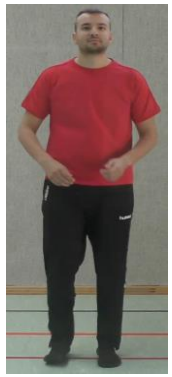
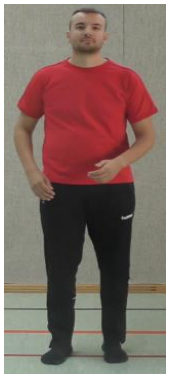
Der Grundschritt beim Salsa wird auf acht Taktschlägen getanzt, wobei der 4. und 8. Taktschlag eine Pause implizieren.
Die Mädchen beginnen beim Grundschritt auf der 1, indem sie den rechten Fuß rückwärts setzen.
Hilfreich beim Tanzen ist das Mitzählen "1, 2, 3, -, 5, 6 ,7,-" oder Mitsprechen von "Rück-verlagern-ran, -, vor-verlagern-ran,-".

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 rück** - Rechter Fuß rückwärts **2 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 vor** - Linker Fuß vorwärts **6 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Grundschritt Jungen ▶ 2 ▶ 2

Die Jungen tanzen den Grundschritt ebenfalls auf acht Taktschläge und setzen beim 4. und 8. Schlag eine Pause.
Der erste Tanzschritt erfolgt auf der 1 mit dem linken Fuß, welcher vorwärts gesetzt wird.
Das Mitzählen erfolgt entweder durch "1, 2, 3, -, 5, 6, 7,-" oder "Vor-verlagern-ran,-, Rück-verlagern-ran,-".

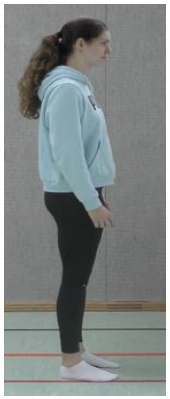
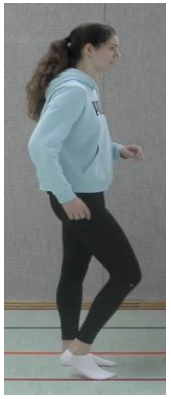
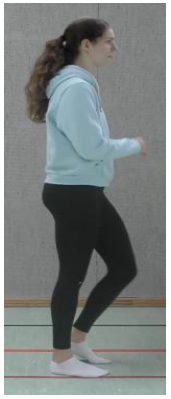
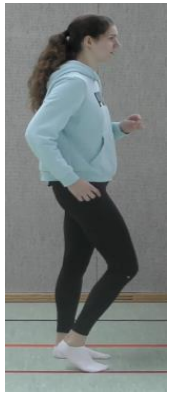
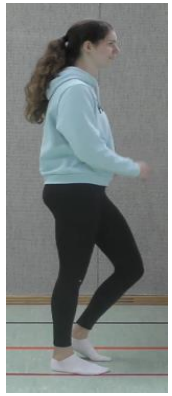
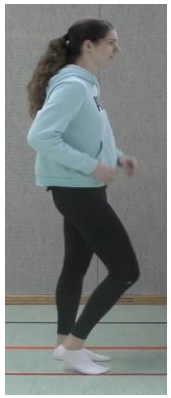
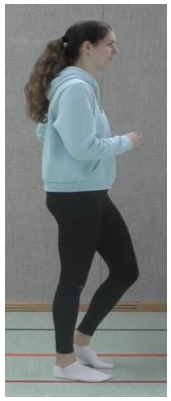
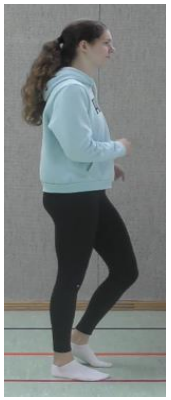
Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 vor** - Linker Fuß vorwärts **2 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 rück** - Rechter Fuß rückwärts **6 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Tanzschrittfolgen

Grundschritt auf der Stelle (Mädchen) ▶ 3 ▶ 3

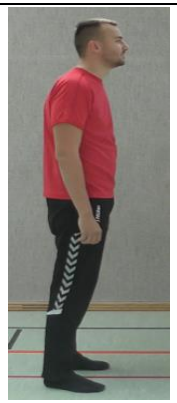
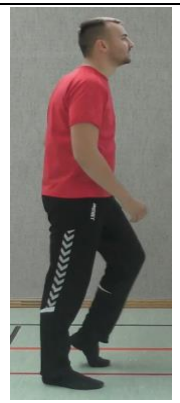
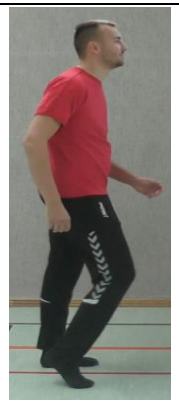
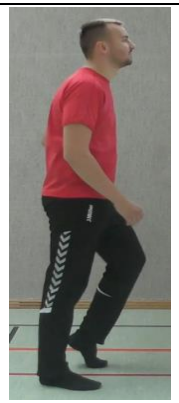
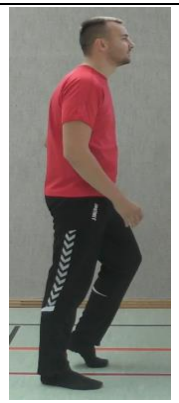
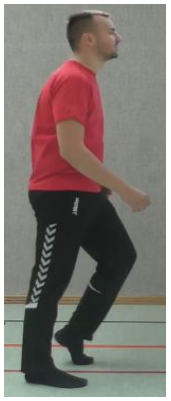
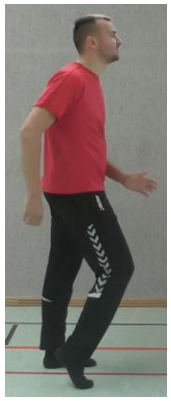
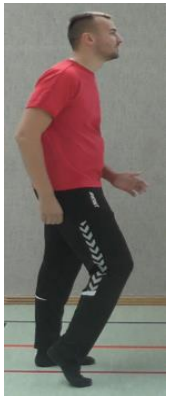
Beim Grundschritt auf der Stelle erfolgt die Fußfolge nicht in der Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung, sondern wird über das Belasten der Füße auf der Stelle erprobt.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
 **5, 6, 7, 8** Einzählen	 **1**	 **2**	**3**	 **4**	**1 rechts** - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten **2 links** - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten **3 rechts** - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten **4 Pause**
	 **5**	 **6**	 **7**	 **8**	**5 links** - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten **6 rechts** - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten **7 links** - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten **8 Pause**

 CC BY-SA

Grundschritt auf der Stelle (Jungen) ▶ 4 ▶ 4

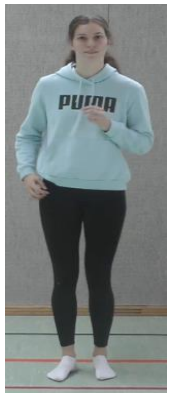
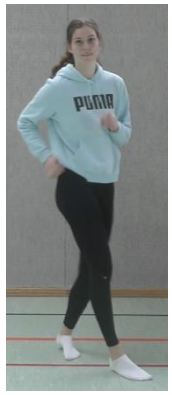
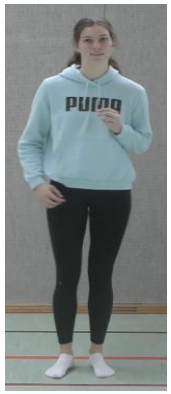
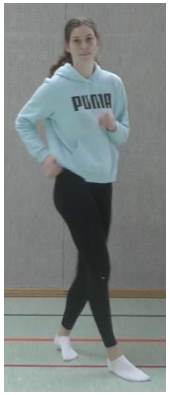
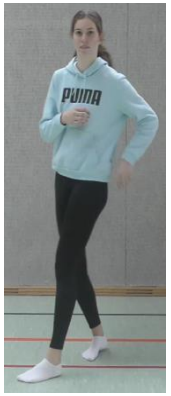
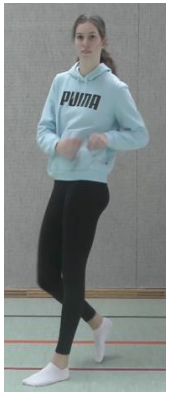
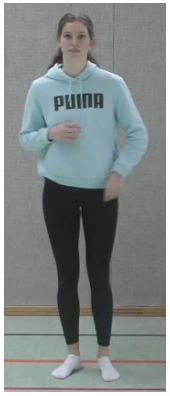
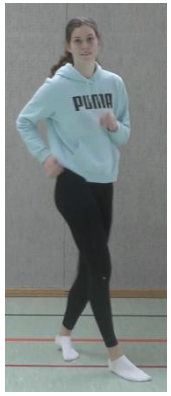
Der 1. Takt beim Grundschritt auf der Stelle erfolgt bei den Jungen mit dem linken Bein.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 links** - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten **2 rechts** - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten **3 links** - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 rechts** - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten **6 links** - Linke Ferse heben - Rechtes Bein belasten **7 rechts** - Rechte Ferse heben - Linkes Bein belasten **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Front Step (Mädchen) ▶ 5 ▶ 5

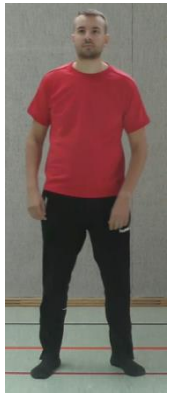
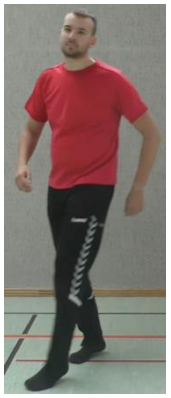
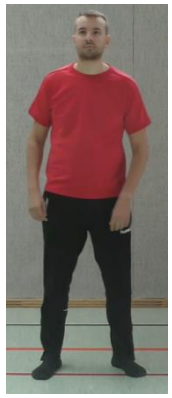
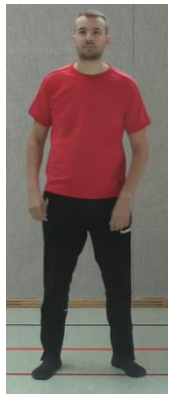
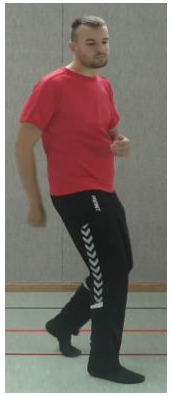
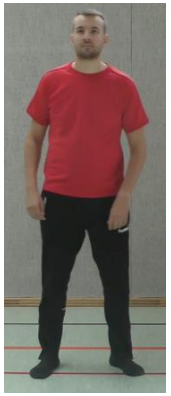
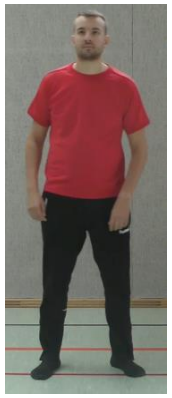
Beim Front Step beginnen die Mädchen mit einem leicht diagonalen Schritt mit dem rechten Fuß nach vorne links.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 vor** - Rechten Fuß diagonal nach vorne links **2 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 vor** - Linken Fuß diagonal nach vorne rechts **6 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 CC BY-SA

Front Step (Jungen) ▶ 6 ▶ 6

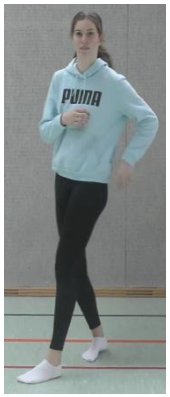
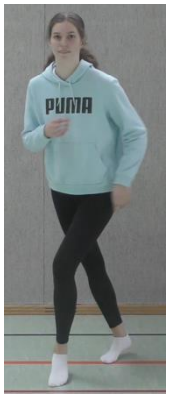
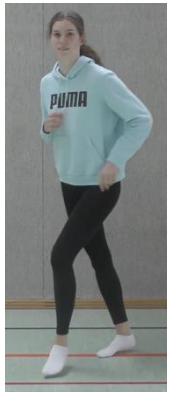
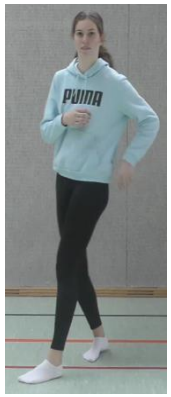
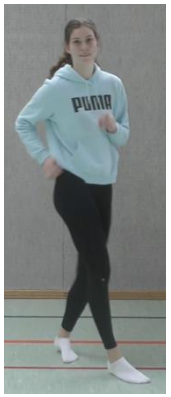
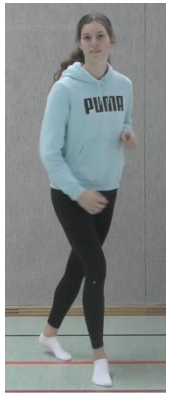
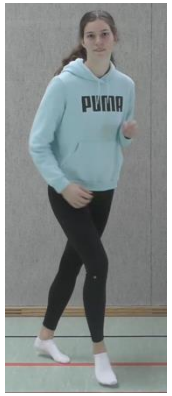
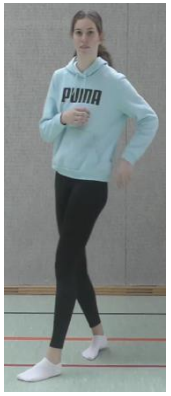
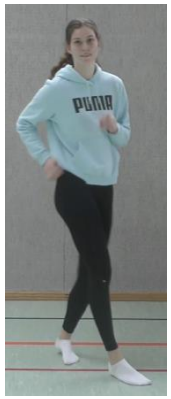
Die Jungen starten, entgegengesetzt zu den Mädchen, mit dem linken Fuß zur rechten Seite auf den 1. Schlag.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 vor** - Linken Fuß diagonal nach vorne rechts **2 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 vor** - Rechten Fuß diagonal nach vorne links **6 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Back Step (Mädchen) ▶ 7 ▶ 7

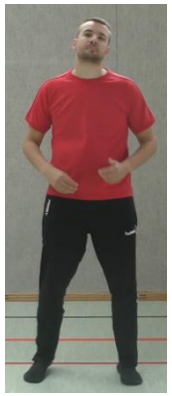
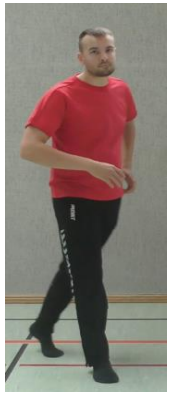
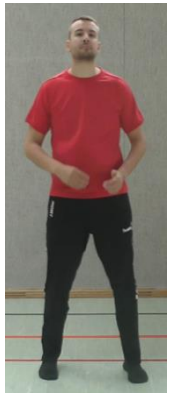
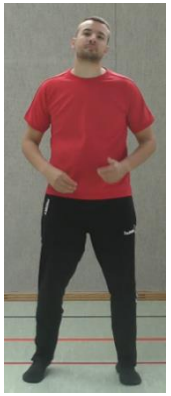
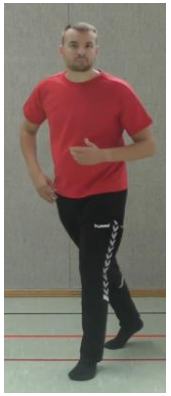
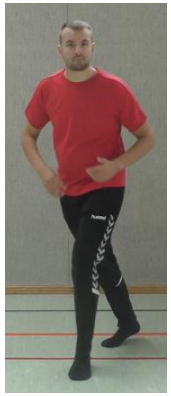
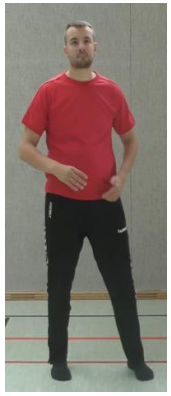
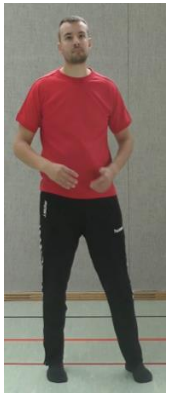
Der Back Step erfolgt ähnlich wie der Front Step nur rückwärts. Hierbei wird der rechte Fuß bei den Mädchen auf den 1. Schlag nach hinten links gesetzt.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 rück** - Rechten Fuß diagonal nach hinten links **2 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 rück** - Linker Fuß diagonal nach hinten rechts **6 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 (cc) BY-SA

Back Step (Jungen) ▶ 8 ▶ 8

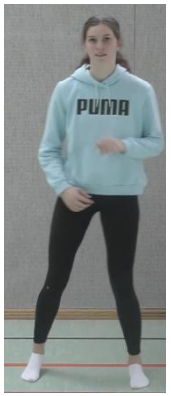
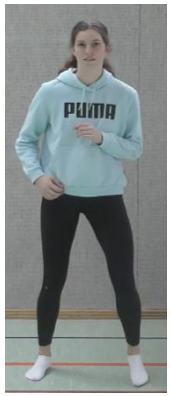
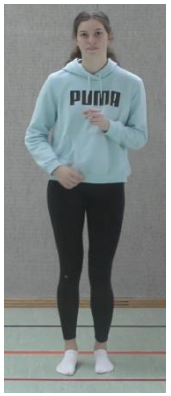
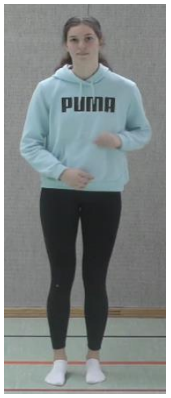
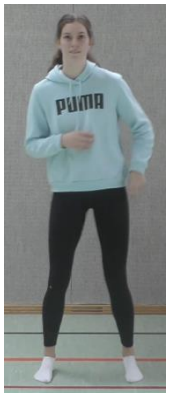
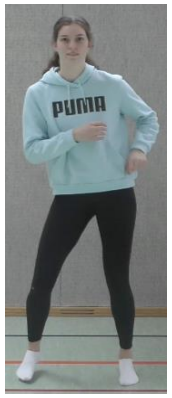
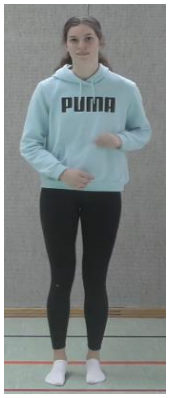
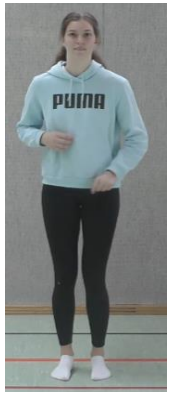
Die Jungen starten beim ersten 4/4 Takt mit dem linken Fuß nach hinten rechts. Beim zweiten 4/4 Takt setzen sie den rechten Fuß nach hinten links.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 rück** - Linken Fuß diagonal nach hinten rechts **2 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 rück** - Rechten Fuß diagonal nach hinten links **6 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Side Step (Mädchen) ▶ 9 ▶ 9

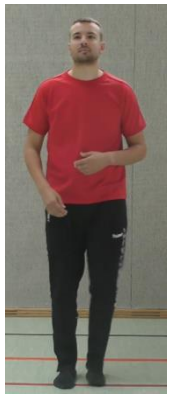
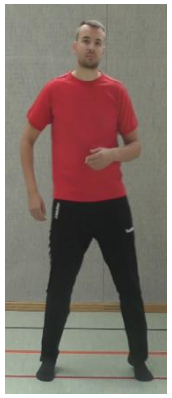
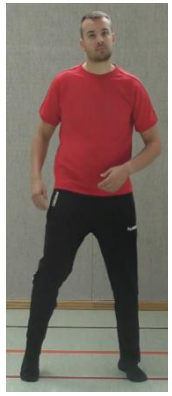
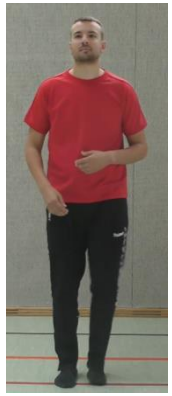
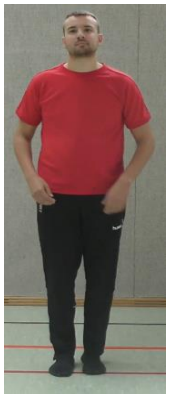
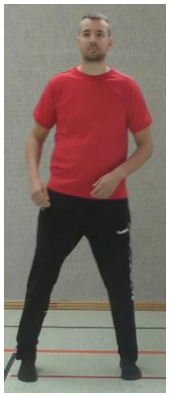
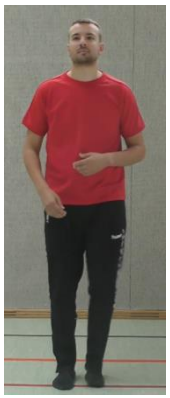
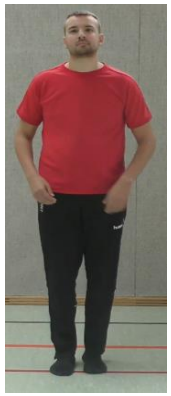
Beim Side Step erfolgt der erste Schritt nicht vorwärts oder rückwärts, sondern seitwärts. Die Mädchen beginnen dabei mit dem ersten Schritt nach rechts außen und entlasten auf dem zweiten Taktschlag den linken Fuß auf der Stelle.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 seit** - Rechter Fuß nach rechts außen **2 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 seit** - Linker Fuß nach links außen **6 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Side Step (Jungen) ▶ 10 ▶ 10

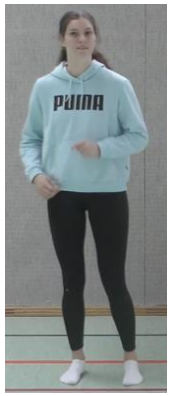
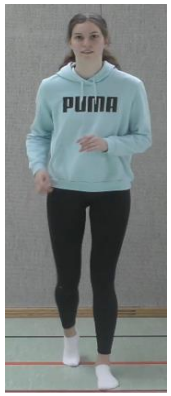
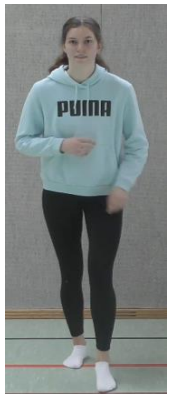
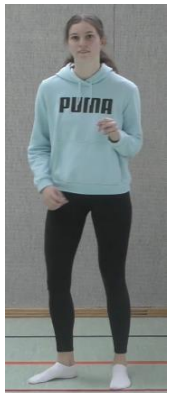
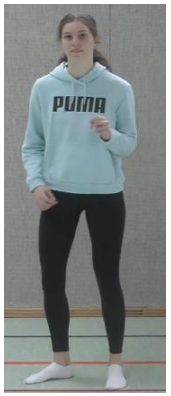
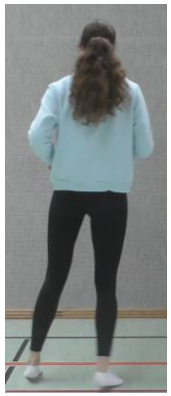
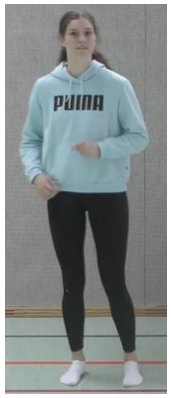
Kontrastiv beginnen die Jungen auf dem 1. Schlag mit dem linken Fuß zur linken Seite.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
 **5, 6, 7, 8** Einzählen	 **1**	 **2**	 **3**	 **4**	**1 seit** - Linker Fuß nach links außen **2 verlagern** - Rechten Fuß am Platz entlasten **3 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten Fuß **4 Pause**
	 **5**	**6**	 **7**	 **8**	**5 seit** - Rechter Fuß nach rechts außen **6 verlagern** - Linken Fuß am Platz entlasten **7 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken Fuß **8 Pause**

 BY-SA

Drehung (Mädchen) ►11 ►11

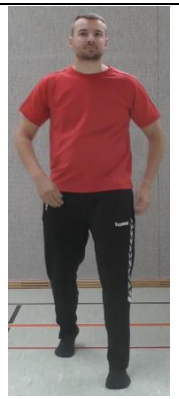
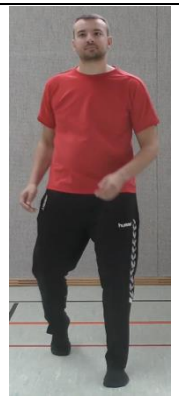
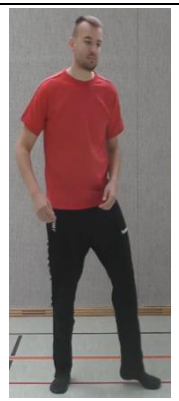
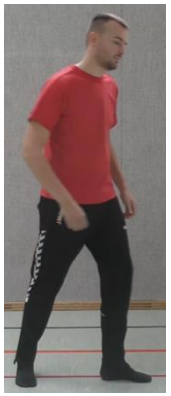
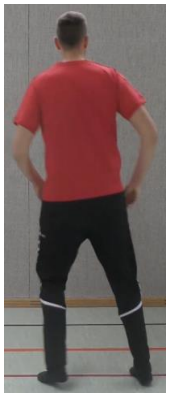
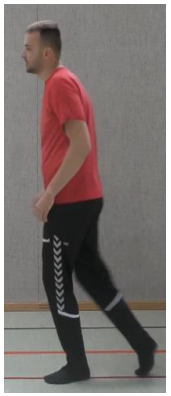
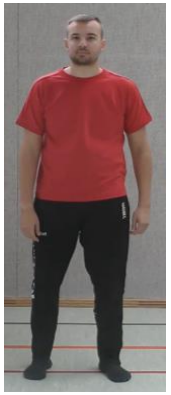
Die Drehung ist in der Unterrichtsreihe der komplexeste Tanzschritt. Dieser sollte als letzter Übungsschritt erfolgen.
Die Drehung wird über den Grundschritt eingeleitet und über die rechte Schulter ausgeführt. Hierzu setzen die Mädchen den rechten Fuß nach hinten und entlasten auf dem zweiten Taktschlag den auf der Stelle stehenden linken Fuß.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 rück** - Rechten Fuß nach hinten setzen (Identisch wie beim Grundschritt) **2 verlagern** - Linken Fuß entlasten **3 richten** - Rechten Fuß auf Höhe des linken und leicht nach außen richten (ca. 45°) **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 drehen** - Linken Fuß nach außen setzen - Über die rechte Schulter drehen **6 drehen** **7 ran** - Linker Fuß schließt zum rechten parallel **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Drehung (Jungen) ▶ 12 ▶ 12

Die Drehung der Jungen wird in die andere Richtung über die linke Schulter ausgeführt. Sie beginnen mit dem linken Fuß nach vorne. Damit sind die ersten drei Schläge identisch zu dem Grundschritt.

Ablauf mit Bildern, Zählzeiten und Kommandos					Infos
					**1 vor** - Linken Fuß nach vorne setzen (Identisch wie beim Grundschritt) **2 verlagern** - Rechten Fuß entlasten **3 richten** - Linken Fuß auf Höhe des rechten und leicht nach außen richten (ca. 45°) **4 Pause**
5, 6, 7, 8 Einzählen	**1**	**2**	**3**	**4**	
					**5 drehen** - Rechten Fuß nach außen setzen - Über die linke Schulter drehen **6 drehen** **7 ran** - Rechter Fuß schließt zum linken parallel **8 Pause**
	5	**6**	**7**	**8**	

 BY-SA

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS erlernen die Salsa Grundschritte in Grobform.

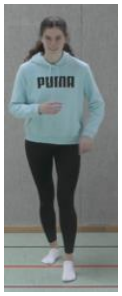
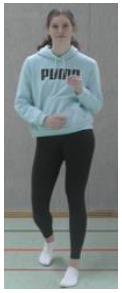
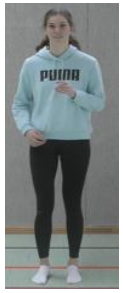
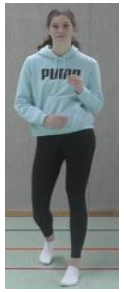
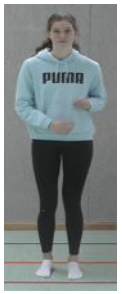
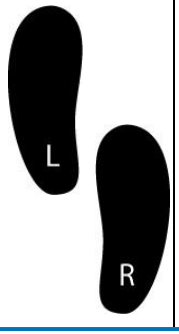
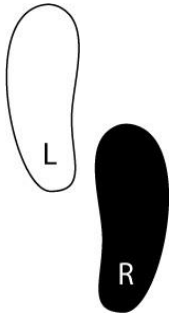
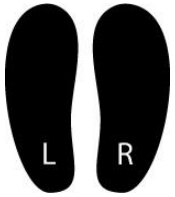
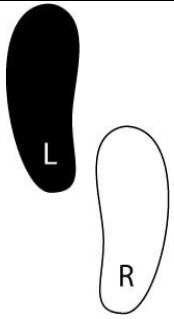
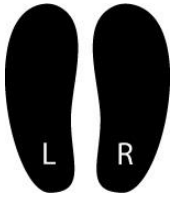
Phase (Zeit)	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziele	Methodische Unterrichtsgestaltung	Organisation
Einstieg (5 min)	Bewegen im Takt mit verschiedenen Ausdrucksformen	SuS lernen das Bewegen im Takt	Erarbeiten des Taktgefühls, Bewegung und Ausdruck an die Musik anpassen	Frei in der Halle, Musik, CD-Player
1. Übungsphase (10 min)	Einzeltanz im Grundschritt	SuS erlernen die Grundschritte	Lehrerdemo des Grundschritts (Vormachen/ Nachmachen)	Reihenaufstellung mit Blick zur Lehrkraft, Musik, CD-Player
1. Anwendungsphase (5 min)	Einzeltanz im Grundschritt	SuS wenden den gelernten Grundschritt eigenständig an (ggf. in Partnerarbeit)	SuS üben den Grundschritt, während die Lehrkraft beobachtet und verbessert	Reihenaufstellung, Musik, CD-Player
2. Übungsphase (15 min)	Einzeltanz der weiteren Grundschritte	SuS erlernen die weiteren Grundschritte	Lehrerdemo der weiteren Grundschritte (Vormachen/ Nachmachen)	Reihenaufstellung mit Blick zur Lehrkraft, Musik, CD-Player
2. Anwendungsphase (5 min)	Einzeltanz der weiteren Grundschritte	SuS wenden die gelernten Grundschritte eigenständig an (ggf. in Partnerarbeit)	SuS üben die Grundschritte, während die Lehrkraft beobachtet und verbessert	Reihenaufstellung, Musik, CD-Player
3. Anwendungsphase (30 min.)	Erstellung einer vorläufigen Choreografie aus mindestens vier von den sechs gezeigten Grundschritten zu einem vorgegebenen Lied	SuS setzen die gelernten Grundschritte zu einer Choreografie zusammen und üben diese	Einteilung in Gruppen, Vorgabe eines einheitlichen Liedes, Hilfe und Verbesserung durch die Lehrkraft	Frei in Halle, mit Abstand zu den anderen Gruppen, Für jede Gruppe eine eigene Musikbox
Präsentationsphase (15 min.)	Vorstellen der in Gruppen erstellten Choreografie	SuS lernen das Präsentieren vor der Klasse	Eigene Choreografie wird vor dem Rest der Klasse und der Lehrkraft auf der vorgegebenen Musik vorgestellt	Gruppen, Musik, CD-Player

 BY-SA

Grundschritt Mädchen

1

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

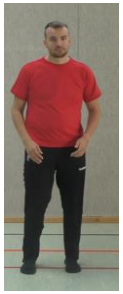
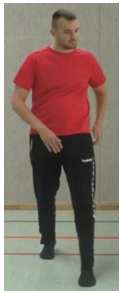
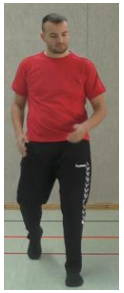
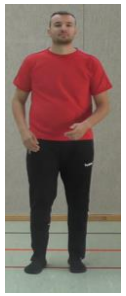
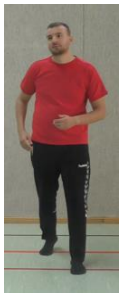
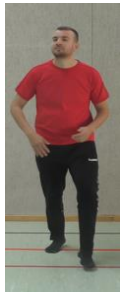
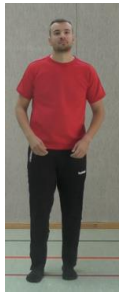
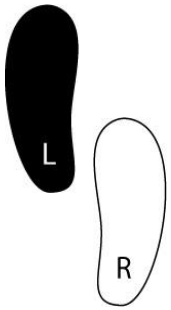
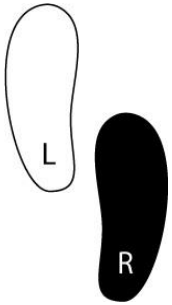
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Rechter Fuß geht zurück	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause	Linker Fuß geht nach vorne	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause
								
								

 BY-SA

Grundschritt Jungen

2

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

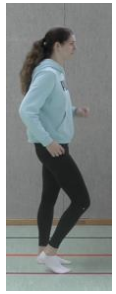
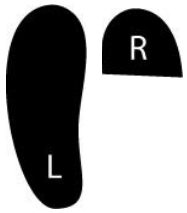
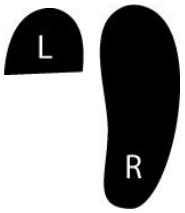
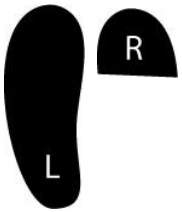
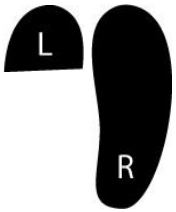
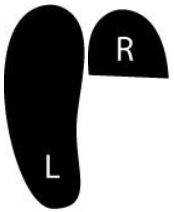
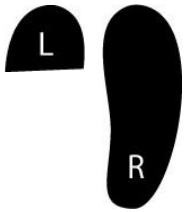
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Linker Fuß geht nach vorne	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause	Rechter Fuß geht zurück	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause
								
								

 BY-SA

Grundschritt auf der Stelle Mädchen

3

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

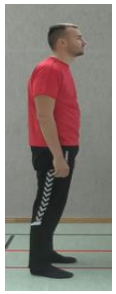
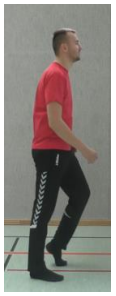
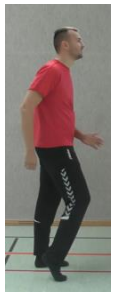
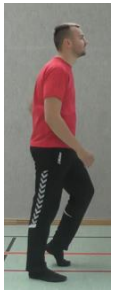
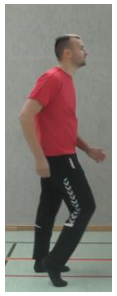
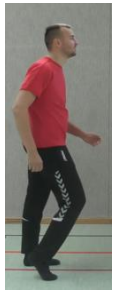
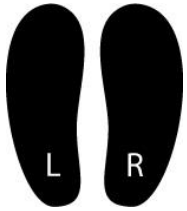
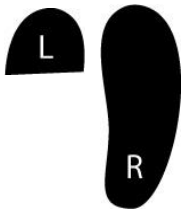
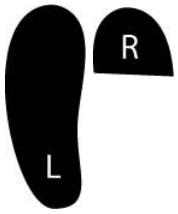
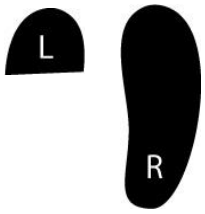
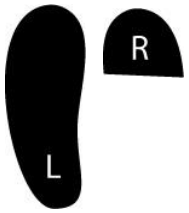
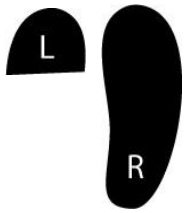
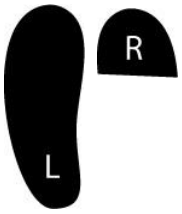
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der rechte Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der linke Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der rechte Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Pause	Der linke Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der rechte Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der linke Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Pause
								
								

 BY-SA

Grundschritt auf der Stelle Jungen

4

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

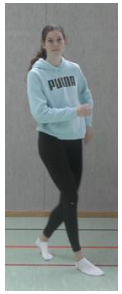
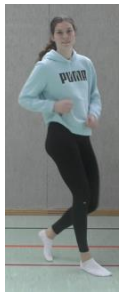
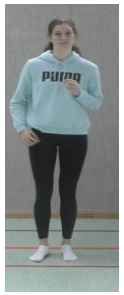
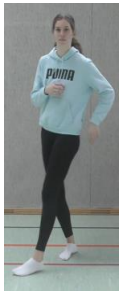
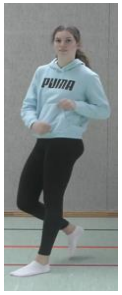
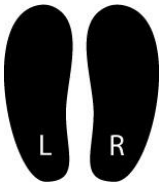
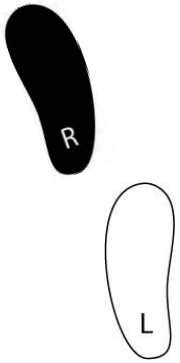
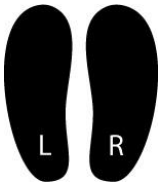
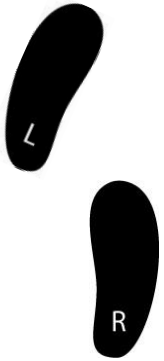
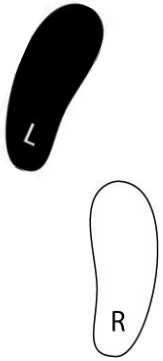
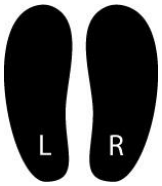
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der linke Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der rechte Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der linke Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Pause	Der rechte Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der linke Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Der rechte Fuß wird angehoben und nur die Fußspitze wird belastet	Pause
								
								

 BY-SA

Front Step Mädchen

5

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

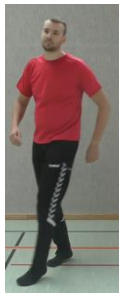
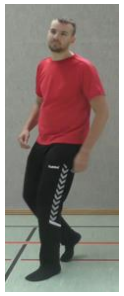
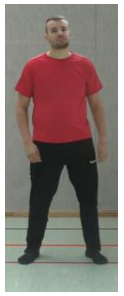
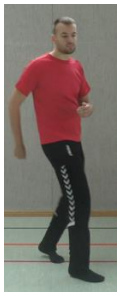
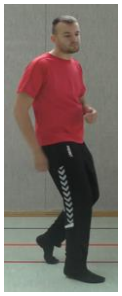
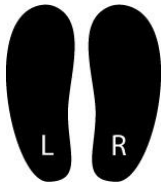
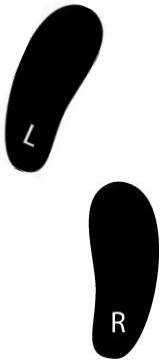
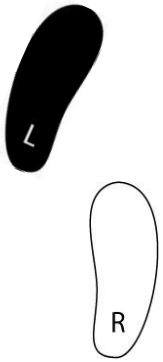
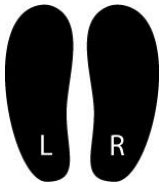
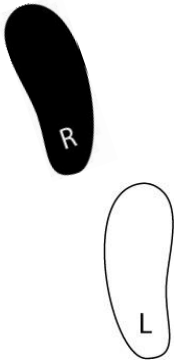
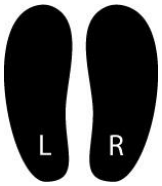
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der rechte Fuß wird schräg über den linken Fuß gesetzt	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause	Der linke Fuß wird schräg über den rechten Fuß gesetzt	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause
								
								

 BY-SA

Front Step Jungen

6

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

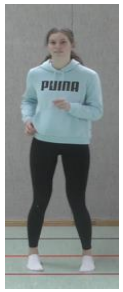
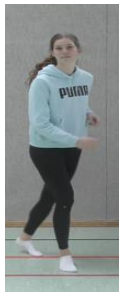
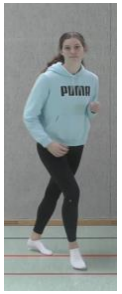
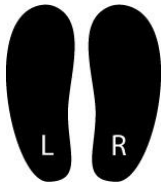
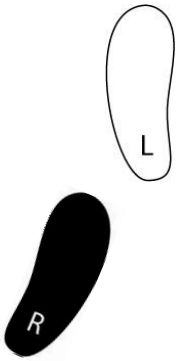
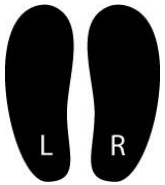
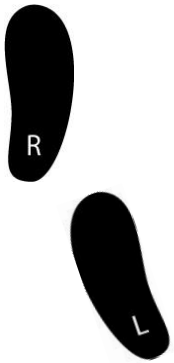
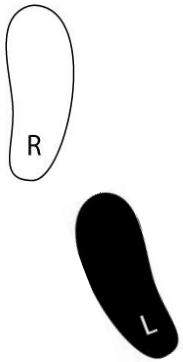
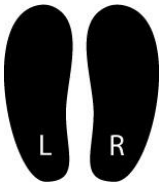
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der linke Fuß wird schräg über den rechten Fuß gesetzt	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause	Der rechte Fuß wird schräg über den linken Fuß gesetzt	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause
								
								

 BY-SA

Back Step Mädchen

7

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

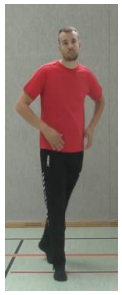
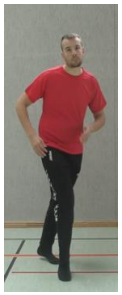
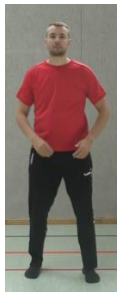
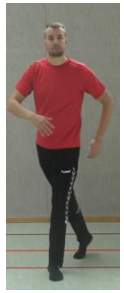
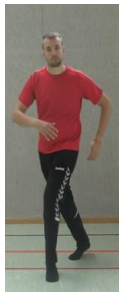
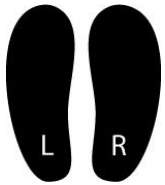
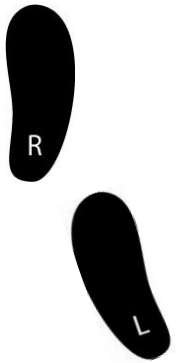
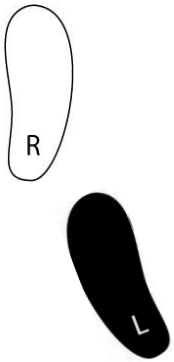
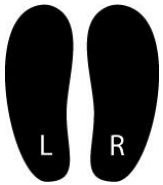
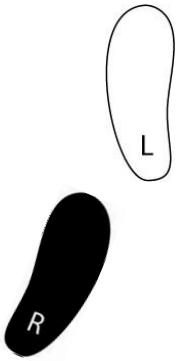
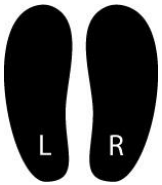
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinan-der	Der rechte Fuß wird schräg hinter den linken Fuß gesetzt	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause	Der linke Fuß wird schräg hinter den rechten Fuß gesetzt	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause
								
								

 BY-SA

Back Step Jungen

8

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

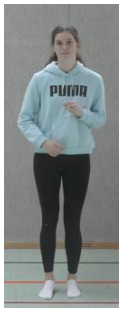
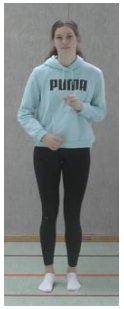
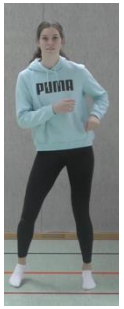
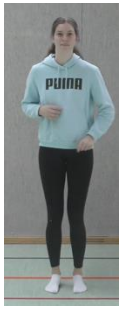
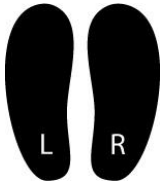
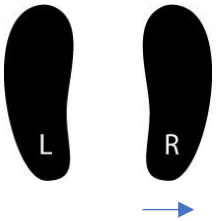
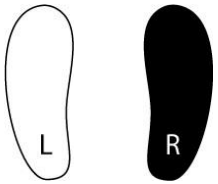
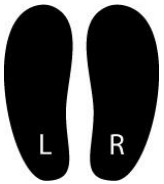
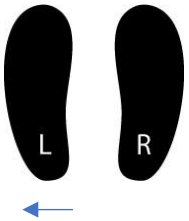
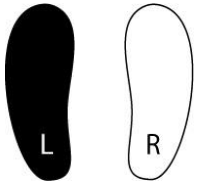
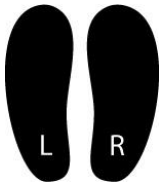
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinan-der	Der linke Fuß wird schräg hinter den rechten Fuß gesetzt	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause	Der rechte Fuß wird schräg hinter den linken Fuß gesetzt	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause
								
								

 BY-SA

Side Step Mädchen

9

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

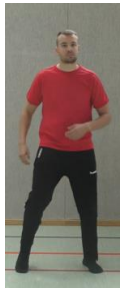
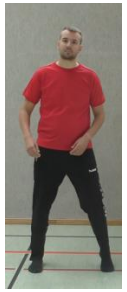
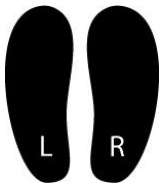
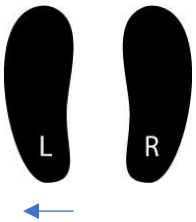
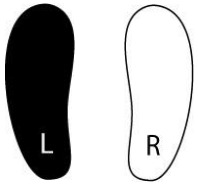
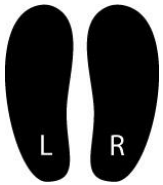
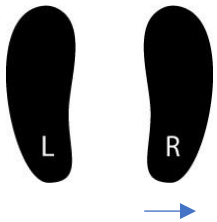
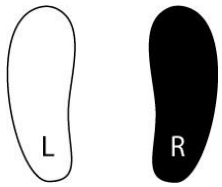
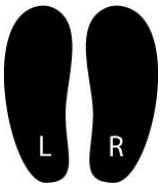
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der rechte Fuß wird ca. zwei Fußbreit nach rechts gesetzt	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause	Der linke Fuß wird ca. zwei Fußbreit nach links gesetzt	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause
								
								

 BY-SA

Side Step Jungen

10

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

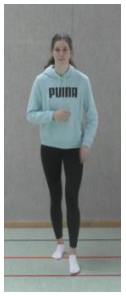
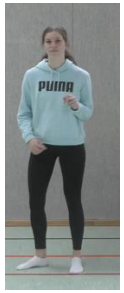
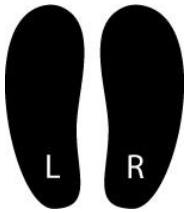
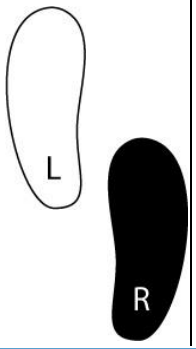
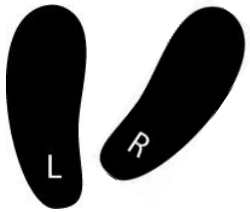
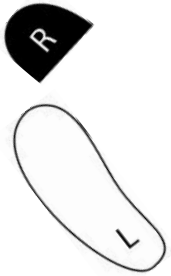
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der linke Fuß wird ca. zwei Fußbreit nach links gesetzt	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Linker Fuß zurück zum rechten	Pause	Der rechte Fuß wird ca. zwei Fußbreit nach rechts gesetzt	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Rechter Fuß zurück zum linken	Pause
								
								

 BY-SA

Drehung Mädchen

11

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

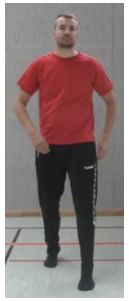
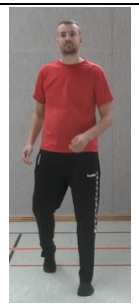
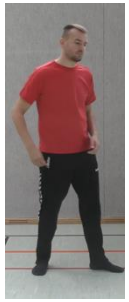
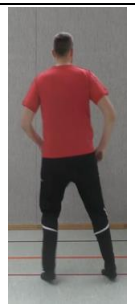
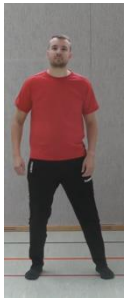
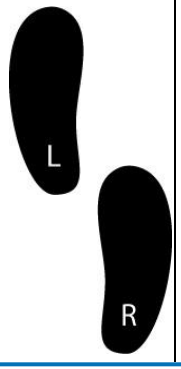
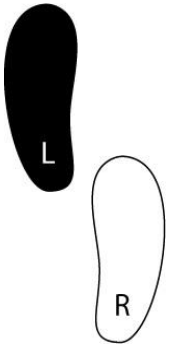
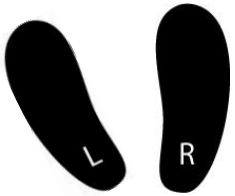
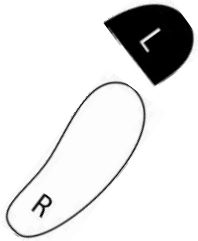
Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Der rechte Fuß geht zurück	Gewicht auf rechten Fuß, linken entlasten	Der rechte Fuß wird schräg neben den linken gesetzt und leitet die Drehung ein	Pause	Drehbewegung mit beiden Füßen, dabei Belastung auf den Fußspitzen	Weiterführen der Drehbewegung	Beide Füße stehen geschlossen nebeneinan-der	Pause
								
								

 BY-SA

Drehung Jungen

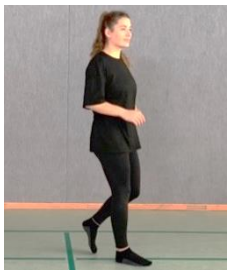
12

Die **Bilder** stellen die Gesamtbewegung von vorne dar. Die **Fußabdrücke** stellen die Fußabfolge dar und dienen zum Nachtanzen.

Anfangs-position	1. Schlag	2. Schlag	3. Schlag	4. Schlag	5. Schlag	6. Schlag	7. Schlag	8. Schlag
Füße stehen geschlossen nebeneinander	Linker Fuß geht nach vorne	Gewicht auf linken Fuß, rechten entlasten	Der linke Fuß wird schräg neben den rechten gesetzt und leitet die Drehung ein	Pause	Drehbewegung mit beiden Füßen, dabei Belastung auf den Fußspitzen	Weiterführen der Drehbewegung	Beide Füße stehen geschlossen nebeneinander	Pause
								
								

 BY-SA

Beispielchoreografie- Grundschritte 13

Achter	Schritte	Bild
1.	1x Grundschritt auf der Stelle	
2.	1x Grundschritt im Laufen	
3. und 4.	2x Front Step	
5.	1x Grundschritt im Laufen	
6.	1x Drehung	
7. und 8.	2x Side Step	

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	URL	Erscheinungsjahr
Vagt-Keßler, S.	Tanzen in der Salsa-Szene. Eine methodenintegrative empirische Analyse von Verhalten und Erleben.	https://fis.dshs-koeln.de/portal/files/735216/Dissertation_Vagt_Ke_ler_Silke_2010.pdf (31.08.2022)	2010

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller
Alle Abbildungen/Füße	KNSU-Werkbank, Bildergalerie, Janine Weiland

Video

Nummer	Urheber
1-13	Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
13	Micaela	Sonora Carruseles	Discos Fuentes

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Titel
13	KNSU- Musikstudio	Pop (Instrumental)	10/Drifting (Extended Mix)

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Filoreta Muharemi, Sina Rosenthal, Janek Müller / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich, Alexander Backes	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA