

Ein Schritt zurück
ein Schritt nach links
in die Hände klatschen

1 x Drehen (im Kreis)
1 x in die Hocke wieder aufstehen und wieder 1x Drehen

2 Schritte vor
2 Schritte nach hinten
1x drehen

Springen (hoch) und klatschen
2 x

2 x drehen
2 Schritte vor
2 zurück
1x drehen

Ein Schritt nach vorne, eine Drehung machen und noch zwei Schritte nach vorne und drei zurück

Rechtes Bein heben und schütteln
Linkes Bein heben und schütteln
Langsam aufhören

1 Schritt nach vorne
2 Schritte nach hinten
1 x im Kreis drehen

1x Knie beugen und springen

Geh zwei Schritte nach rechts
Geh drei Schritte nach links linkes Bein vor und zurück

Beide Arme über den Kopf und bis zum Bauch entlang währenddem Brust nach aussen drücken (wie eine Welle)

Augen zu und 10 Schritte vorwärts
Augen zu und 10 Schritte rückwärts

Halbe Schraube dann zurückdrehen

Die Augen schliessen und die Person, die am nächsten steht, an der Schulter berühren

Aufspringen und in der Luft eine Drehung machen

Feel your feet on the ground – How does each foot feel?

Notice as many sounds as you can. At first you'll hear loud sounds, but slowly try to notice more subtle sounds, such as the sound of a window closing, or a leaf falling from a tree

Let the air give you movement in the space

Please take a seat or lie down somewhere near. Let your body sink in the ground. Feel the gravity. How does it feel? Is your body heavy or light?

Observe the bodies around you. Imagine what a communal, a common rhythm is and move in relation to the other bodies

Sich langsam im Kreis drehen und mit dem Kopf nicken

Beide Ellbogen nach aussen drücken und dann mit den Händen einen Bogen machen

Hüpfen und drehe dich dabei um 180°

Augen zu und springen Augen zu und auf den Boden sitzen

50 Schritte rechts links Du springst 20 x hoch und runter

2 x mit dem rechten Bein zur linken Hand 2 x mit dem linken Bein zur rechten Hand

Mit dem linken Bein ausschwingen. Dabei eine Drehung nach rechts machen, in die Knie gehen. Beim Aufrichten beide Arme über den Kopf strecken.