

Beispiele für Übungsverbindungen mit dem Handgerät Band

Beispiel für 4 x 8 Takte:

Jede Kombination kann in der methodischen Arbeit jeweils fortlaufend für sich geübt werden.

Bandkombination A:

Ausgangsstellung: Stab mit beiden Händen führen

Musik: 124 BpM (z. B. "Not fair" von Lily Allen)

| Takt | ZZ | Körperbewegung | Geräteleitung |
|------|-----|--|---|
| 1 | 1-2 | Aus dem Schlussstand Ausfallschritt diagonal nach rechts, dem Bandstab nach schauen (also Blick nach oben) | Bandstab mit beiden Händen über den Kopf ziehen |
| | 3-4 | Mit rechts Schritt rückwärts, schließen zum Schlussstand, anschließend ¼ Drehung links | Bandstab mit beiden Händen vor dem Körper tief ziehen |
| 2 | 1-4 | T 1 gegengleich wiederholen | T1 wiederholen, am Ende Übergabe in die linke Hand |
| 3 | 1-4 | 2 Step-Touch nach rechts | 2 x Band sagittal an der linken Körperseite hoch und tief schwingen (hoch – tief – hoch – tief) |
| 4 | 1-4 | 2 Step-Touch nach links, dabei beim ersten über das Band steigen | 1 sagittaler Achterkreis vorwärts, d. h., 1 sagittaler Kreis vorwärts an der linken Körperseite und 1 sagittaler Kreis an der rechten Körperseite |
| 5-6 | 1-8 | T3 und T4 wiederholen | |
| 7-8 | 1-8 | 1 Kreis links mit 8 Schritten gehen | Vertikale Schlangen von rechts nach links ziehen, am Ende Bandstab wieder mit beiden Händen fassen. |

Für die Verbindung zu Teil B muss das Band am Ende in die rechte Hand übergeben werden.

Bandkombination B:
Ausgangsstellung: Band in der rechten Hand vor dem Körper

Musik: 124 BpM (z. B. "Straight through my heart" von den Backstreet Boys)

| Takt | ZZ | Körperbewegung | Geräteführung |
|------|-----|---|---|
| 1 | 1-4 | 2 Step-Touch nach rechts: „Seit – an – Seit – an“ unbelastet | 1 ½ frontal Kreise einwärts (von der linken Körperseite in die Seithalte rechts) |
| 2 | 1-2 | Ausfallschritt links, dabei auf das Bandende steigen | |
| | 3-4 | Mit dem rechten Fuß hinter links kreuzen | Band horizontal auf die linke Körperseite schwingen |
| 3 | 1-4 | Ausfallschritt rechts seitwärts | 1 ½ horizontale Kreise auswärts, dabei wickelt sich das Band um den Körper (Band ist jetzt auf der rechten Körperseite) |
| 4 | 1-4 | | mit 2 horizontale Kreise einwärts wieder auswickeln |
| 5 | 1-4 | 1/1 (Passé-) Drehung links in Ausfallschritt „fallen“ (rechts überkreuz vor links), dabei mit dem rechten Fuß vom Band treten | Band horizontal mitführen, am Ende weiterschwingen zur linken Seite (= 1 ½ horizontale Kreise einwärts) |
| 6 | 1-4 | Kreuzschritt nach rechts („rück seit-vor-seit-schließen“) | Vertikale Bandspirale von der linken zur rechten Körperseite |
| 7-8 | 1-8 | Am Ende halbe Drehung | 1 ½ horizontale Achterkreise auswärts vor dem Körper beginnend, am Ende ist das Band auf der rechten Seite. |

Für die Verbindung zu Teil C fällt die halbe Drehung am Ende weg. Sie dient nur der fortlaufenden Übung. Bei der Wiederholung wird dann der Ablauf nach hinten geübt.

Bandkombination C (Refrain):
Ausgangsstellung: Band in der rechten Hand auf der rechten Körperseite

Musik: 124 BpM (z. B. "Not fair" von Lily Allen)

| Takt | ZZ | Körperbewegung | Geräteführung |
|------|-----|--|--|
| 1 | 1-4 | 4 Schritte vorwärts (rechts, links, rechts, links) | Über die horizontale Schlange am Boden gehen (mit jedem Schritt in eine Schlaufe steigen) |
| 2 | 1-4 | 4 Schritte rückwärts | Horizontale Schlangen am Boden |
| 3 | 1-4 | Seit-an-seit nach rechts | 1 ½ frontale Kreise einwärts nach rechts (auf der linken Körperseite beginnen, auf der rechten Körperseite enden), anschließend Übergabe in die linke Hand |
| 4 | 1-4 | T3 gegengleich wiederholen | |
| 5 | 1-2 | 1 Step-Touch nach rechts | Band horizontal nach rechts und links schwingen |
| | 3-4 | 1 Step-Touch nach rechts | Band horizontal nach rechts schwingen |
| 6 | 1-4 | Mit 4 Schritten einen Kreis links gehen | Vertikale Schlangen von rechts nach links ziehen bis zur linken Körperseite |
| 7 | 1-4 | Schlussstand (beugen und strecken mit dem Band) | Rückschwung, 1 ½ sagittale Kreise rückwärts an der linken Körperseite (aus der Tiefhalte in die Hochhalte), anschließend Übergabe in der Hochhalte in die rechte Hand |
| 8 | 1-4 | Wie T 7 | 1 ½ sagittale Kreise rückwärts an der rechten Körperseite (aus der Hochhalte in die Tiefhalte) |

Bandkombination D:
Ausgangsstellung: Band in der rechten Hand auf der rechten Körperseite

Musik: 124 BpM (z. B. "We weren't born to follow" von Bon Jovi)

| Takt | ZZ | Körperbewegung | Geräteführung |
|------|-----|--|--|
| 1 | 1-4 | 2 Schritte vorwärts (rechts, links), Hüpfen rechts (links Knie gebeugt nach vorne ziehen) | 1 ½ sagittale Kreise rückwärts an der rechten Körperseite (aus der Tiefhalte in die Hochhalte), |
| 2 | 1-4 | Absenken in den Kniestand über den einbeinigen Kniestand (linkes Knie) | Horizontale Schlangen tief ziehen |
| 3-4 | 1-4 | Senken in den Kniesitz (Bandbewegung mit dem Oberkörper die Bewegung begleiten) | 2 horizontale Achterkreise einwärts beginnend mit dem Kreis vor dem Körper, enden auf der linken Körperseite |
| 5 | 1-4 | Heben in den einbeinigen Kniestand, dabei das rechte Bein zur Seite strecken (Fuß bleibt am Boden) | Vertikale Spiralen von links nach rechts ziehen |
| 6 | 1-4 | Aufstehen mit einer ¼ Drehung rechts | |
| 7 | 1-4 | ¾ Kreis rechts mit 4 Schritten gehen | Dabei vertikale Spiralen weiterführen auf der linken Körperseite (Ende: Blick nach vorne Band auf der linken Körperseite) |
| 8 | 1-2 | Schritt rechts seitwärts über das Band | 1 sagittaler Kreis vorwärts auf der rechten Körperseite mit Übersteigen des Bandes, anschließend Band auf die linke Körperseite ziehen |
| | 3-4 | Schlussstand | Vertikale Spiralen von der linken auf die rechte Körperseite ziehen |

Für die Verbindung zu Teil A bleibt das Band am Ende auf der linken Körperseite.