

# 52 Moves



BASE	Korrekte Ausführung	Sound
<b>STANCES</b>		
1. Close Stance	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Grosse Zehen berühren sich, Fersen sind geöffnet.</li> <li><input type="checkbox"/> Drei Körpergewichte stehen übereinander mit gefederten Gelenken.</li> </ul>	„O“
2. Open Stance	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Füße sind unter den Hüftgelenken plziert.</li> <li><input type="checkbox"/> Parallele Füße</li> <li><input type="checkbox"/> Alle Gelenke bleiben gelöst.</li> <li><input type="checkbox"/> Senkrechte Ausrichtung von der Basis aus.</li> </ul>	„balance“
3. „A“ Stance	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Beide Füße &amp; Kopf bilden ein „A“.</li> <li><input type="checkbox"/> aufrecht halten einer dynamischen Position.</li> <li><input type="checkbox"/> verwende vielfältige Bewegungen um die Gelenke beweglich und den Körper in dynamischer Leichtigkeit zu halten.</li> <li><input type="checkbox"/> Beide Füße bleiben parallel auf dem Boden.</li> <li><input type="checkbox"/> Blick nach aussen und atmen.</li> </ul>	„aaaahh“
4. Riding (Sumo) Stance	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Füße parallel</li> <li><input type="checkbox"/> Beide Füße ganz aufgesetzt, unterstützen die dynamische Position von unten.</li> <li><input type="checkbox"/> Gelenke bleiben beweglich um den Stand in dynamischer Leichtigkeit zu unterstützen.</li> <li><input type="checkbox"/> nach aussen schauen und aufgerichtet bleiben.</li> <li><input type="checkbox"/> Schienbeine vertikal. Über der Basis das Becken, den Brustkorb und Kopf ausbalanciert.</li> </ul>	„ha!“
5. Bow Stance	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> der Oberschenkel zieht nach hinten während eine angemessene Distanz zwischen den beiden Füßen besteht, so dass die rechte und linke Körperseite unterstützt werden. (Jeder Fuss auf einer separaten Tramschiene.)</li> <li><input type="checkbox"/> Behält die vertikale Ausrichtung des Fussgewölbes, des Oberschenkels und der Wirbelsäule.</li> <li><input type="checkbox"/> Plziert die Füße, die Beinknochen und Becken so zueinander, dass eine solide Basis für den Oberkörper geschaffen wird. Unterstützt eine energiegelade Atmung.</li> <li><input type="checkbox"/> Braucht Kraft, Flexibilität, Agilität und Stabilität vom vorderen Fuss und dem hinteren Hüftgelenk um anmutig in und aus dem Stance zu gelangen.</li> </ul>	„U“
6. Cat (One-legged) Stance	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Braucht das Standbein, Fussgelenk und Hüftgelenk und den ganzen Fuss für die vertikale Ausrichtung und dynamische Stabilität.</li> <li><input type="checkbox"/> Findet Balance aus dem Hüftgelenk des Standbeines und bewegt sich rund um das Kugelgelenk der Hüfte.</li> <li><input type="checkbox"/> Balanciert die 3 Körpergewichte.</li> <li><input type="checkbox"/> Atmet und ist verbunden mit innen und aussen.</li> </ul>	„woooo“

<i>FEET / Füße</i>		
7. Heal Lead	<input type="checkbox"/> Führt mit der Ferse <input type="checkbox"/> Verschiebt das Gewicht und behält die vertikale Ausrichtung. <input type="checkbox"/> Rollt über den ganzen Fuss. <input type="checkbox"/> Stösst ab mit dem hinteren Fussballen. <input type="checkbox"/> Integriert die Fussgelenke und Fussbewegung.	„relax“
8. Whole Foot	<input type="checkbox"/> Gehen und Landen mit dem ganzen Fuss. <input type="checkbox"/> Ganzer Fuss ist die Basis des Körpers. <input type="checkbox"/> Bewusstes Wahrnehmen der 3 Berührungspunkte mit dem Boden: Mitte der Ferse, Kleinzeheballen, Grosszeheballen.	„melt“
9. Ball of the Foot	<input type="checkbox"/> Stehen wie auf "High Heels" <input type="checkbox"/> Schritt direkt auf die Balle <input type="checkbox"/> Zehen sind entspannt und gestreckt	„stick“
10. Relevé	<input type="checkbox"/> Über den Ballen und ganzen Fuss auf den Fussballen rollen.	„light“
11. Rock around the Clock	<input type="checkbox"/> Die Füße sind leicht geöffnet, nicht weiter als Hüfte. <input type="checkbox"/> Rollen über die Aussenseite der Füße: hinten, rechts, vorne, links usw.	„wow“
12. Squish Walk	<input type="checkbox"/> Füße hüftbreit entfernt. <input type="checkbox"/> Auf beide Ballen steigen, eine Ferse sinken lassen als ob du eine Orange auspressen möchtest. <input type="checkbox"/> Akzent auf das langsame zusammenpressen	„squish“
13. Duck Walk	<input type="checkbox"/> Leicht geöffnete Füße, nicht weiter als Hüftgelenke. <input type="checkbox"/> Abwechslungsweise heben und senken der Zehen und des ganzen Fuss. <input type="checkbox"/> Schlagen ("Slap") des Bodens, wie in eine Pfütze.	„quack“
14. Toes In, Out, Parallel	<input type="checkbox"/> Bewegt die Zehen ein- und auswärts, in alle Richtungen. <input type="checkbox"/> Bewegung aus dem Hüftgelenk. <input type="checkbox"/> Ganzes Bein dreht, Füße wie Scheibenwischer.	„in, out, parallel“
<i>STEPS / Schritte</i>		
15. Sink and Pivot Table Wipe	<input type="checkbox"/> Sinken, schwenken, über den Tisch wischen. <input type="checkbox"/> Aus einem "A" Stance eine viertel Drehung, die Knie beugen, sinken, das hintere Bein drehen und den hinteren Fussballen setzen. <input type="checkbox"/> Gleichzeitig mit dem Arm eine Wischbewegung, wie einen Tisch abwischen. <input type="checkbox"/> Handbewegung von hinten nach vorne.	„whoosh“
16. Stepping Back onto the Ball of the Foot	<input type="checkbox"/> Aus einem Open Stance einen Schritt zurück direkt auf den Ballen. <input type="checkbox"/> Die Ferse bleibt hoch. <input type="checkbox"/> Becken, Brustkorb und Kopf stehen übereinander.	„onto“
17. Cross Front	<input type="checkbox"/> Aus einem Open Stance, X Schritt diagonal zur Ecke. <input type="checkbox"/> Beide Füße in Blickrichtung. <input type="checkbox"/> Arme schwingen frei <input type="checkbox"/> sich vorstellen: jemand ruft deinen Namen.	„corner“

18. Cross Behind	<input type="checkbox"/> Aus einem Open Stance einen Schritt X zurück. <input type="checkbox"/> X der Fussglenke ist klein! <input type="checkbox"/> Ferse des hinteren Fuss bleibt hoch. <input type="checkbox"/> 2 Varianten: X behind - Sink, X behind - Relevé	„cross“
19. Traveling in Directions	<input type="checkbox"/> Bewege dich durch den Raum und ändere die Richtung nach einigen Schritten. <input type="checkbox"/> Ändere die Richtung mit dem ganzen Körper auf einmal. <input type="checkbox"/> Stell dir die Richtungsänderung zuerst mental vor. <input type="checkbox"/> Augen führen die Bewegung.	„change“
20. Lateral Traveling	<input type="checkbox"/> Gehe seitwärts in 2 Varianten. <input type="checkbox"/> Schritt zur Seite, Schritt zum Schliessen, Schritt zur Seite... <input type="checkbox"/> Schritt zur Seite, Schritt hinten kreuzen, Schritt zur Seite, Schritt vorne kreuzen. <input type="checkbox"/> Hände und Arme gehen in die gleiche Richtung wie die Schritte. <input type="checkbox"/> Schau in die Richtung in die du gehst.	„side“
21. Cha-Cha-Cha	<input type="checkbox"/> Wechselschritt <input type="checkbox"/> behalte die Füße nah beim Boden	Cha-cha-cha
22. Slow Clock	<input type="checkbox"/> Starte im Zentrum einer vorgestellten Uhr. <input type="checkbox"/> Mache einen Schritt nach vorn auf 12h; dann zurück ins Zentrum; einen Schritt zurück auf 6h und wieder zurück ins Zentrum. <input type="checkbox"/> Komm immer zurück ins Zentrum.	„12,center,6,center“
23. Fast Clock	<input type="checkbox"/> Ähnlich wie Slow Clock, aber von einer Zahl zur nächsten ohne Stopp im Zentrum. <input type="checkbox"/> Das Spielbein geht von Ziffer zu Ziffer, das Standbein bleibt im Zentrum.	„ 12, 6, 3, 10, 7“ usw.
<b>KICKS</b>		
24. Front Kick		„pow“
25. Side Kick		„yes“ or „no“
26. Back Kick		„wheee“
27. Knee Sweep		„Sweep“