

Lektionsbeschreibung: Irish Dance / Céili - Dance

Aufwärmen mit kleinen Schrittkombinationen

Einfachster Schritt für Fortbewegung ist der Nachstellschritt
Aufrechte Haltung, Arme seitlich am Körper, Schultern tief

Schritte und ihre Namen:

cut: Bein quer waagrecht über Standbein

hight cut: Bein hochziehen Fuss beim Standbein über dem Knie

back: Anfersen

jump: kleiner Hüpfen, Beine gekreuzt und gestreckt

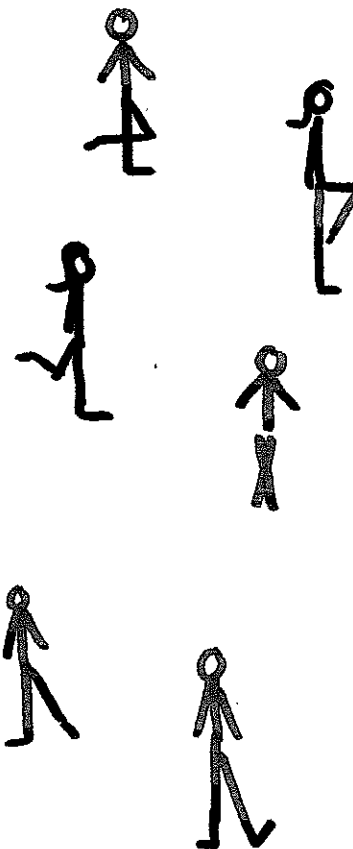
hope: Hupf (wie beim Nachstellschritt)

To Step: auf Zehenspitze Schritt seitwärts

Heel Step: auf Fersen Schritt seitwärts

hope right and right: Nachstellschritt rechts

hope left and left: Nachstellschritt links



**Viel Spass beim ausprobieren
Irene Bürgi**

Cèili Dance

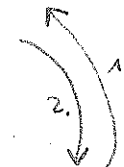
Musik: Lord of Dance / Gybsy 2.11 Min

4x8 Eingang zum Kreis
 1 2 3 + 4 5 6 7 + 8
 cut back rechts und rechts, cut back links und links
 noch 3x wiederholen



Paarweise nebeneinander stehen. Im Gegenuhrzeiger, Herren auf der Innenseite - Hände fassen (Unterarme zusammen - Schulter höhe)

4x8 2x8 hin / 2x8 zurück
 1,2 3,4 5,6 7,8
 Nachstellschritt rechts, links, rechts, links,.....



4x8 seitwärts jeder für sich
 1 2 3 4 5 6 7 8
 hight cut re, Seitschritt re, li hinter re, Seitschritt re, li hinter re, Seitschritt re, li hinter re, 8 = Pause

x re Retourschritt (ganz eng), li Schritt vor, re schliesst hinter links ran 4 = Pause

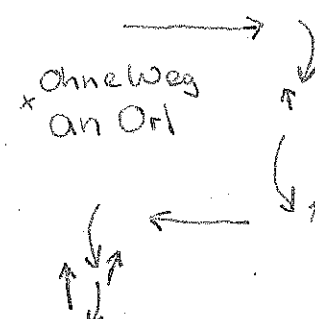
x li Retourschritt (ganz eng), re Schritt vor, li schliesst hinter rechts ran 8 = Pause

1 2 3 4 5 6 7 8
 hight cut li, Seitschritt li, re hinter li, Seitschritt li, re hinter li, Seitschritt li, re hinter li, 8 = Pause

x li Retourschritt (ganz eng), re Schritt vor, li schliesst hinter re ran 4 = Pause

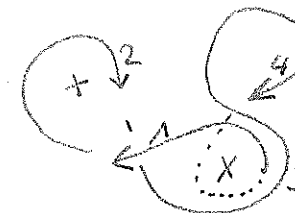
x re Retourschritt (ganz eng), li Schritt vor, re schliesst hinter li ran 8 = Pause

Paare stehen wieder nebeneinander (Blick zu Mitte) Frauen rechts



4x8 Frauen Drehungen
 im Nachstellschritt

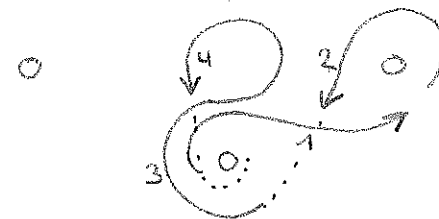
2x eine Acht laufen: vor eigenem Partner durch
 hinter links - stehendem Partner durch
 kommt zum eigenen Partner und geht hinter ihm zur Mitte
 Scharf vor eigenem Partner durch, eigener Kreis drehen (über rechte Schulter),
 hinter eigenem Partner nach Hause



x

4x8 Herren Drehung
im Nachstellschritt

2x eine Acht laufen: vor eigenem Partnerin durch
hinter rechts - stehendem Partnerin durch
kommt zur eigenen Partnerin und geht hinter ihr zur Mitte
Scharf vor eigener Partnerin durch, eigener Kreis drehen (über linke Schulter),
hinter eigenen Partnerin nach Hause



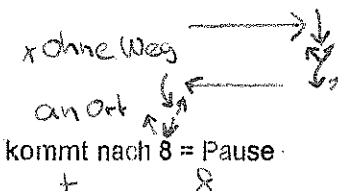
4x8 seitwärts jeder für sich

1 2
Jump (re Bein gekreuzt vor links), cut re,
Zehe re, li kommt nach, Ferse re, li kommt nach, Zehe re, li kommt nach, Ferse re, li kommt nach, Zehe re, li kommt nach, 8 = Pause
3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8

* re Retourschritt (ganz eng), li Schritt vor, re schliesst hinter links an 4 = Pause
* li Retourschritt (ganz eng), re Schritt vor, li schliesst hinter rechts an 8 = Pause

1 2
Jump (li Bein gekreuzt vor links), cut li,
Zehe li, re kommt nach, Ferse li, re kommt nach, Zehe li, re kommt nach, Ferse li, re kommt nach, Zehe li, re kommt nach, 8 = Pause
3 + 4 + 5 + 6 + 7 + 8

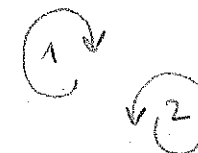
* li Retourschritt (ganz eng), re Schritt vor, li schliesst hinter re ran 4 = Pause
* re Retourschritt (ganz eng), li Schritt vor, re schliesst hinter li ran 8 = Pause



Paarweise nebeneinander stehen. Im Gegenuhrzeiger, Herren auf der Innenseite - Hände fassen

2x8 Partner Drehung
im Nachstellschritt

1 re Hand an linke Hüft der Partnerin / links einander Hand geben
Drehung im Uhrzeigersinn (über die re Schulter)



2 auflösen li Hand fassen, (Unterarme zusammen- Schulter höhe) im Gegenuhrzeigersinn (über die li Schulter)

Schlusspose