

# OTP Modul 1

## Samstag 10-19h

- **10:00-13.00** Vorstellung und gegenseitiges Kennenlernen  
Erklärung des Projekts - Klärung der Tanzkenntnisse
- Bauchtanz Praxis OT-Tanz welche Bewegungen und Terminologie-  
Festlegung des Vokabulars
- **Basic Teil I:** Kreis –Beckenkreise. Hüftachten, Beckenkippen und  
Wippen, Kicks, GS, Twist Shimmy Grundübungen Knieshimmy,  
Afroshimmy (mit Fersen heben), Kippshimmy (Becken kippen schnell),  
Beckenrollen = Wellen nach oben und nach unten (+Brustwelle hoch  
ergibt Kamel), Hipdrop, Hiplift, Schultern lockern
- **14.00-15.00** Aufbau + Erklärung Basic und Ebenen
- **Basic Teil II:** Brustkorbschieben und Viereck- in Kreis übergehend  
liegend und stehend, Schulterkicks übergehen in Shimmy, Brustachten  
liegend und stehend nach innen und nach außen, Brust als Akzent,  
Brustkreis halb oder 1 1/2 mit Akzent seitlich,
- **Arme u Hände** : 1 seitlich und 1 hoch  
Seitlich (Grundhaltung)  
1 Hoch, 1 tief  
Handkreise= Schnörkel, Handwellen = Wasserfall  
Schlangenarme Impuls aus Handgelenk u Impuls aus  
Schulter  
Arme außen hoch und wieder runter  
Außenkreis nach innen und nach außen und gekreuzt,  
Kopfgleiten, Turm
- **15.30-16.30**
- **Basic III** Schritte: Grundschrift, Wechselschritt = Nachstellschritt,  
Chasse, Kreuzschritt über vorne und über hinten, Hipliftschritt und alle  
Basisübungen und Schritt wie Twist Kick....  
Drehungen: Kreuzdrehung, 1-4 oder 1-3 und Tip seitlich, am Platz, nach  
vorne nach hinten, 1-2 Schrittdrehung –mehrere hintereinander mit  
Fokussieren, Tippel oder Trippeldrehung + Segelarme, Poivetdrehung
- **16.30 Tanzrunde Praxis und Feedback**

## **Sonntag, 10.-18.00**

- **10.00-13.00** Historie OT + Skriptum  
SchülerInnentypen und Lernziele- Stile mit Auflockerung: wie würdest du lernen, visuell.....
- **14.00-16.00** Stundenaufbau, Übungen, Techniken, Warm up, cool down – Technik und Praxis und welche Grundrhythmen verwendet werden können.
- **16:15-17:20** Praxisteil: Vorbereitung der Schülerinnen um ¼ Stunde zu unterrichten- Schülerin muss eine Basisfigur oder einen Schritt für Anfänger erklären
- **17.30-18.00** Feedback und Hausaufgabenverteilung