

Clare Reel Battering Steps



Movements

Lady	
Left	Right
	1. ONE
2. TWO	
	3. HEEL-TOE-AND
4. DOWN	
5. ONE	
	6. HEEL-TOE-AND
7. DOWN	
8. STEP	
repeat 1. - 8.	

Gent	
Left	Right
1. ONE	
	2. TWO
3. HEEL-TOE-AND	
	4. DOWN
	5. ONE
6. HEEL-TOE-AND	
	7. DOWN
	8. STEP
repeat 1. - 8.	

Es empfiehlt sich, zuerst nur diese vier Abfolgen einzeln für sich zu üben - ohne Musik:

A. heel-toe-and

B. Gewichtsverlagerung von 1. zu 2.

C. dann 3.-5.

D. 3.-5. + 6.-8

Die volle Sequenz (1.-8.) mehrfach hintereinander langsam ohne Musik.

Danach etwas schneller, und die Geschwindigkeit leicht anheben - wenn es geht bis 3 Min.

Dann erst mit Musik, ich empfehle Tom Doherty, Dance Sean Nos:

Track 5 (Reels 70 BPM, Miss McCloud's), dann langsam steigern mit Track 14 (80 BPM) und Track 16 (92 BPM)

Die Erfahrung zeigt, immer ohne Musik zu beginnen. Wenn man mit Musik fortsetzt, dann nur mit ganz langsamer. Erst wenn man es langsam beherrscht, wird man es schnell sicher tanzen können. Viel Spaß und Erfolg!