LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Alane

Musik:	Alane (Wes)
Takt:	4/4
Herkunft:	Popmusik
Gestaltung:	Andrea Schäfer/Manfred Probst
Tanzform:	Discotanz
Aufstellung:	Block
Vorspiel:	4 Takte
Bemerkung:	rechter Fuß beginnt, Teil A und B immer im Wechsel wiederholen

T A K T **FIGUREN**

Teil A

	Beine	**Arme/Hände**
1	Grapevine rechts	am Ende in die Hände klatschen
2	Grapevine links	am Ende in die Hände klatschen
3-4	4 Pendelschritte re, li, re, li	Hände in die Hüfte
5	leichter Grätschstand	1x auf die Oberschenkel klatschen; 1x in die Hände klatschen; 2x über Kopf schnipsen
6	Hüfte nach re, li, re, re bewegen	Hände in die Hüfte
7-8	4 Schritte vw.; 4 Schritte rw.	Hände wechselseitig in Brusthöhe nach vorn und zurück schieben

Teil B

	Beine	**Arme/Hände**
1	2 Seitanstellschritte nach rechts	am Ende in die Hände klatschen
2	2 Seitanstellschritte nach links	am Ende in die Hände klatschen
3	reFuß tippt 3x rechts am Platz, dann an den liFuß anstellen	
4	liFuß tippt 3x links am Platz, dann an den reFuß anstellen	
5-6	großer Einzelkreis in 8 Schritten über die rechte Schulter	rechter Arm macht eine ausladende Bewegung nach rechts vorn
7-8	4 Schritte vw.; 4 Schritte rw.	Hände wechselseitig in Brusthöhe nach vorn und zurück schieben