

MA NAVU (sehr ruhig)

Jes 52, 6-9: Wie willkommen sind die Schritte des Boten, der Frieden ankündigt, der eine frohe Botschaft bringt und Rettung verheißt, der zu Zion sagt: Dein Gott ist König ...

2/4 Takt, 4 Takte Vorspiel, Frontkreis (alle schauen zur Kreismitte), Handfassung

Beim Vorspiel die Arme in großen Kreisen zum Shalomgruß führen, Verneigung, dann Handfassung.

- | | | |
|------|-------|--|
| Takt | 1 | mit der rechten Fußspitze vorn auf den Boden tippen (gestrecktes Bein), dann seitwärts nach rechts tippen |
| | 2 | nun nach hinten tippen und absetzen, Schritt mit dem linken Fuß rückwärts neben den rechten Fuß |
| | 3 | langsamer Nachstellschritt seitwärts (rechts seit, links ran), dabei in den Knien federn |
| | 4 | langsamer Nachstellschritt seitwärts in Gegenrichtung (links seit, rechts ran), dabei in den Knien federn |
| | 5-8 | Takt 1-4 wiederholen |
| | 9-11 | 3 Mavimschritte im Uhrzeigersinn gegen die Tanzrichtung (ein Mayimschritt besteht aus vier Schritten rechtskreuzt vor links, linken Fuß wieder seitwärts stellen, rechts kreuzt hinter links, linken Fuß wieder seitwärts stellen) |
| | 12 | stehenbleiben, Hände auf der Brust kreuzen und verneigen zum Shalomgruß |
| | 13-15 | 3 Mayimschritte in 'Tanzrichtung (entgegen dem Uhrzeigersinn), links kreuzt vor... |
| | 16 | stehenbleiben, Arme hoch und eine ganze Drehung um die eigene Achse |

Zum Schluß die Arme oben lassen und nur eine halbe Drehung (Blick nach außen).