

## URA ACHA (Israel)

Nach israelitischer Überlieferung. Man berichtet, dass dieser Tanz bereits König David im Alten Testament bekannt war.

Aufstellung: Beliebig viele Tänzer im Kreis, durchgefasst.

Schrittarten: Laufschrift, Hüpfschritt, Kreuzschritt, Gehschritt, Stampfschritt.

Tanzform:

### *Teil A*

- Takt 1-2            3 Laufschriffe zur Mitte (rechts beginnt)  
Hüpfschritt am Platz (rechter Fuß)  
Arme während dieser 4 Schritte in Schulterhöhe führen.
- Takt 3-4            3 Laufschriffe zurück (links beginnt)  
Hüpfschritt am Platz (linker Fuß)  
Arme während dieser 4 Schritte senken.
- Takt 5              Kreuzschritt: rechts hinter links, Seitschritt links
- Takt 6              Kreuzschritt: rechts vor links, Seitschritt links
- Takt 7              Kreuzschritt rechts hinter links, Seitschritt links
- Takt 8              Kreuzschritt rechts vor links, linken Fuß mit Gewicht an rechten Fuß stellen.
- Takt 9-16          Wiederholung von Takt 1-8  
Zum Schluß wenden sich alle mit dem Blick nach rechts und heben die Hände in Schulterhöhe.

### *Teil B*

- Takt 17-18        2 Gehschritte nach rechts (rechter Fuß beginnt), nach schneller Drehung der Hüften zwei weitere Gehschritte in gleicher Richtung, aber rückwärts.
- Takt 19-24        3mal Wiederholung von Takt 17-18 (also im ganzen noch 12 Schritte nach rechts, wechselnd vorwärts und rückwärts), danach Fassung lösen.

### *Teil C*

- Takt 25            Stampfen mit dem rechten Fuß
- Takt 26            Pause
- Takt 27            Stampfen mit dem linken Fuß
- Takt 28            Pause
- Takt 29            1x klatschen
- Takt 30            Pause
- Takt 31            2x klatschen
- Takt 32            1x klatschen