

# BÄRENTANZ FÜR «FRIEDE FREUDE EIERKUCHEN»

Von Andrea Stutz/Zwirbel

Den Bärenanz gibt es in zwei Versionen. Besonders beliebt bei jungen Menschen ist die Kampfversion, welche überschüssige Energie abbaut und sich für verschiedene Situationen bis hin zur Versöhnung eignet. Er symbolisiert ein spielerisches Kräftemessen und erfordert Einsatz von Armen und Beinen – in freundlicher Art und Weise.

Erlernen lässt sich der Bärenanz mittels Tanzbeschreibung oder noch anschaulicher durch den Clip. Probier ihn aus!  
Legende: IK = ImmanKind, AK = AusserKind,  
li. = links, re. = rechts

## Teil A «Drohgebärde»



- 1 An Ort – nur mit den Armen;
- 2 Beide Füsse 2x auf Oberschenkel klopfen,
- 3 rechte Faust auf Brust klopfen
- 3 linke Faust auf Brust, dann re., li., re. nochmals, schnell
- 4 und 1 x auf Oberschenkel

## Teil B «Kampf»



- 1 Re. Unterarm des Tanzpartners berühren sich unten
- 2 Li. Unterarm des Tanzpartners berühren sich unten
- 3 Re. Unterarm berühren sich oben (Schulterhöhe)
- 4 Li. Unterarm berühren sich oben (Schulterhöhe)
- 5 AK führt re. Arm über Partner\*in (Partner\*in duckt sich)
- 6 AK führt li. Arm über Partner\*in (Partner\*in duckt sich wieder)
- 7 IK führt re. Arm über Partner\*in (Partner\*in duckt sich wieder)  
IK führt li. Arm über Partner\*in (Partner\*in duckt sich wieder)



Hier geht's zum Video

### KOMPASS

6/2011, 82 Jahrgang  
erschlägt sechsmal jährlich  
ISSN 1661-3936

### Herausgeber

Verband Katholischer Pfadistinnen  
und Pfadiker VKP

### Abonnementsatz

Für aktive Pfadi CHF 22.-, sonst CHF 30.-  
(Ausland CHF 35.- inkl. -)  
Das Abonnement ist nur auf Jahresende  
schlüssig kündbar. Postkonto: 60-21812-3

### Redaktion und Adressänderungen

Zürcherli Compass, VKP  
St. Kolumbastr. 12, 80304 Luzern  
Tel. 041 266 01 00  
e-mail: kompass@vkpc.ch, www.vkpc.ch

### Gestaltung

Intra Basel  
Angerstrasse 18, 4052 Basel  
Tel. 061 912 25 10  
www.intra-basel.ch

### Druck und Versand

Götschel AG  
KOMPASS Equipe  
Thomas Fentler, Olten, David Joller, Bern,  
Michael Weber, Zolfigen, Martina Meyer,  
Hergiswil