



Dance Aerobic

Block 1

- I Cha Cha r vor, double kick l, jump +5-6+7-8 kreuz dabei immer r vor links
- II Cha Cha l, $\frac{1}{2}$ Pivot r, tap seit r,l
- III GrapevineVariation 1-2+3+4-5-6 (erst kreuz rück, vor, rück) kick r auf 7, march 8
- IV Cha cha l, turn, tap Boogie r, l

Block 2

- I 3er twist diagonal 1-6, march turn über l 7-8
- II step tap rückwärts 2x, step passee march turn über l
- III Slide r 2 mal mit Ball change am Ende und $\frac{1}{2}$ turn über r, 2 march cha cha l
- IV $\frac{1}{2}$ pivot und march zurück (mit Sprung auf 5)

Block 3

- I Box kick r, box cha cha l
- II march vor twist, cha cha 3+4, dito
- III mambo r, step kick 2mal rück, 2 march
- IV +1 jump sit, 3-4 march, low jack 2mal