



Petra Kluike

Dance-Aerobic™ Bodylife Stuttgart 29.09.04

Counts	Wdh.	Beinbewegung	Armbewegung	Richtung
Block I				
1 - 4		2 Step Passé mit Oberkörper Contraction in die Diagonale		
5 - 6		Minimambo rechts		
7 - 8		Turn über re Schulter rück		
1 - 8		Jazzslides/Sprung in Kreis über re Schulter rück Arme: re kreist von innen nach außen; links T		
1 + 2		Chassé re		
3 - 4		Pirouette über li Schulter rück		
5 - 6		gespr. Attitude	Arme über Kopf zusammen	
7 - 8		Minimambo links		
1 - 4		2 Turns über li Schulter rück		
5 - 6		Minimambo seit		
7 - 8		Minimambo rück		
Block II				
1 - 6		3 Tap vor	Arme: hoch, runter, kreuz, seit	
7 - 8		Step, kreuz rück	Arme: li angewinkelt, re unten	
1 + 2		Shoulder shake		
3 - 8		2 Minimambo seit		
1 - 4	4	Walk im Kreis		
5 - 6		Split	Arme hoch, links T, rechts vor Brust	
7 - 8		Oberkörper drop und aufrichten		
1 - 4		4 x Hüfte		
5 - 8		Jazzsquare		
Block III				
1 - 4		2 Walk vor, Low Jack	Arme kreuz	
5 - 8		2 Walk vor, Low Jack, mit tiefem Plie auf 8	Arme oben	
1		Split		
2 - 8		3 x Hüfte, Mambo links		
1 - 4		Minimambo links vor, Turn Back		
5 - 8		4 Walk back mit Wackelknie	Hände tief	
1 - 2		Plie Touch rück		
3 - 8		Jazzsquare		

Musik: Durchgängig unsere neue Jazzamour (26€)
Finallied von unserer CD Jazzamour

Weitere Infos zur Dance-Aerobic-Ausbildung unter 02131 - 125 8888 oder www.people-in-motion.info