



Miriam Szopa

DanceAerobic Erding 10.10.2004

Block I

Count	Beine	Arme
1 – 6	6 Point Mambo	vor dem Körper
7 – 8	Turn	klassisch
9	Hop	beide vor dem Brustkorb
10	Slide vor	Arme in Dreieckposition
11-12	Walk vor	
13-15	out, in, out	li oben, unten gekreuzt, nach innen wenden,
16		Beide hochführen
17-20	Drop Oberkörper	Arme am Körper runter
21-22	Kick Ball Cange	
23-28	6er Jazzysquare	House style
29-32	Stomp als Turn	

Block II

Count	Beine	Arme
1	Schritt rechts Seit	
2-3	Mambo links rück	
4-6	Turn	klassisch
7-8	Mambo rück	
9-11	Jazzwalk seit	Seitlich gestreckt
12-13	Mambo vor (links)	
14-16	Turn linke Schulter rück	klassisch
17	March vorne gekreuzt	
18	Jump in Attitude	Überm Kopf zusammen
19	March seit	
20-21	Öffnen, schließen	Hände über einander, Handgelenk nach unten schieben, oben
22-24	Double Step ohne touch (geöffnet enden)	8er Bewegung (Seilspringen)
25-28	Gekrätscht stehen bleiben	Linker Arm vor, Handschuh anziehen
29	Linkes Bein geben	
30-32	3 Jazzwalk links vorne gekreuzt zurück	

Block III

Count	Beine	Arme
1-8	March seitlich verschoben, rechts seit, li mitte, re vor, li seit, re mitte, li vor, re seit, li mitte	
9-10	½ Pievot Turn	
11-14	March	
15-16	½ Pievot Turn	
17-20	2 Babymambo	
21-24	1 Pivot Turn	Arme seit, Hüfte vor
25-28	Leg curl	
29-32	Out, in, out	
Finale auf Rock your Body, Justine T. Cool down: Car wash Strech: Waters in Motion (Café del Mare)		

Zusatzinfos:

Informationen zu Workshops, Ausbildungen, Musik, Videos und Inhouse-Schulungen unter +49-2131 - 125 8888 oder www.dance-aerobic.com