



Petra Kluike

## Dance-Aerobic™ Interlaken 25.09.04

Counts	Wdh.	Beinbewegung	Armbewegung
<b>Block I</b>			
1 - 4		2 Walk vor, Low Jack	Arme kreuz
5 - 8		2 Walk vor, Low Jack, mit tiefem Plie auf der 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	
1 - 2		Plie Touch rück	
3 - 8		Jazzsquare mit Drehung über li Schulter rück auf 7-8	
<b>Block II</b>			
1 - 8		Chassé seit, Pirouette, Attitude	
1 - 8	2	Turn Back, Basic	
1 - 6		V-Step mit Hip Shake	
7 - 12		V-Step mit Hip Shake	
13 - 16	2	Toe Taps seit	
<b>Block III</b>			
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	

Musik: Durchgängig unsere Highlights 5

Weitere Infos zur Dance-Aerobic-Ausbildung unter 02131 - 125 8888 oder [www.people-in-motion.info](http://www.people-in-motion.info).