



Dance-Aerobic The Basics 1
Katja Harter
St.Plöten 29.1.05

I

- 1-8 Grapevine im L
- 1-4 Grapevine diagonal letzter Beat: Attitude Sprung & Drehung
- 5-8 Out-Out In-In
- 1-4 V-Step li
- 5-8 2 Tap li, re mit Gewichtsverlagerung
- 1-4 2. Position stehen: 1. Arme li tief zum Boden, 2. re tief zum Boden, 3. re zum Po, 4. li zum Po
- 5-8 Pivot-turn li

II

- 1-4 3 March & Passé (twist)
- 5-8 Box-step re
- 1-2 Minimambo vor re
- 3-6 Turn über re
- 7-8 Minimambo hinten re
- 1-8 Mambo re vor, seit, rück, Chacka
- 1-8 Mambo li vor, seit, rück Chacka

III

- 1-2 Stehen 2. Position Arme oben
- 3+4 Minimambo li hinten
- 5-8 Wdh. re
- 1-4 Chassé re & halber Pivot-turn li
- 5-8 Chassé li & halber Pivot-turn re
- 1-8 4x Cross-tap
- 1-8 6-Point-Mambo & Turn → mit der Drehung dreht man sich wieder frontal zum Spiegel