



Dance-Aerobic The Basics 2
Katja Harter
St.Plöten 30.1.05

I

- 1-4 Jazzwalks vor
- 5-8 V-Step „Backofen“
- 1-4 Jazzwalk rück
- 5-8 A-Step
- 1-12 V-Step „Backofen“
- 1-4 A-Step

II

- 1-16 Steptouch „reach“
- 1-16 Merengue

III

- 1-4 Steptouch „Brustisolation“
- 5-8 Double Steptouch Arme diagonal (li oben, re unten beginnt)
- 1-8 Wdh. li
- 1-4 Plié touch
- 5-8 3 Jazzwalk & 1 Tap
- 1-8 Wdh. li

VI

- 1-16 4 Mambo-Chassé vor-rück
- 1-12 3 Box-step
- 1-4 Jazzwalk-Turn über li Schulter

V

- 1-4 Shuffle re vor
- 5-6 March li re
- 7-8 ChaCHa rück
- 1-2 Minimambo re vorne
- 3-6 Turn über re Schulter
- 7-8 Minimambo re hinten
- 1-8 2 Step-side Leg Lift Arme: Springbrunnen
- 1-8 6-Point-Mambo & Turn rück

VI

- 1-8 Grapevine im L
- 1-8 Legcurl & Beckenkippen
- 1-8 Shuffle im L zurück
- 1-8 3x Tap & 3x Hüfte und Knie (Hüfte und Knie am Platz)