



Pat Seifried
www.patseifried.com



Cat Gisler
www.catgisler.com

Dance-Aerobic

Block 1

- 01 – 08 step touch r, up (2) , down (3), middle (4), middle (5), back (6,7) clap und jump (8)
09 – 16 2x2x cha-cha-cha auf einer Linie hin und zurück r
17 – 24 cross back r, turn, out in, walk back r, jump auf 8
25 – 32 2x box-step

Block 2

- 01 – 08 kick ball change r, cross back r, turn, jump (6), baby mambo r
09 – 16 2x slide back r, push back (5,6), march cross (7,8) r
17 – 20 grapevine lobster re
21 – 24 baby mambo l, tab side l, tab cross back l, march wide l
25 – 32 cross back r, baby mambo r, turn front r, pivot r

Block 3

- 01 – 07 plie touch diagonal r, march back, out in (5), turn r
08 – 16 step (8) knee gestreckt, baby mambo diagonal l zurück, half turn r
17 – 20 v-step funky r, turn
21 – 24 step knee funky back r, l
25 – 26 basic step vorwärts r
27 – 30 cha-cha-cha r, l zurück
31 – 32 pivot r

Wenn du dich für eine Ausbildung zum Dance-Aerobic-Instructor oder Dance-Step-Instructor interessierst und noch weitere Informationen möchtest dann einfach

klicken: www.patseifried.com oder www.catgisler.com oder www.people-in-motion.ch

mailen: pat@patseifried.com oder mail@people-in-motion.info oder

anrufen: +49 (0)2131-796 172 oder

faxen: +49 (0)2131-796 173