

Dance-Aerobic Katja Prescher

[home](#)

<u>Counts</u>	<u>Wh.</u>	<u>Bewegungen</u>	<u>Arme</u>	<u>Richtung</u>
1 - 4	1	March vor	schwingen vor dem Körper mit	
5 - 8		Low Jack und mini-Mambo mit re vor		
9 - 12	2	Turn über die re Schulter		nach hinten
13 - 16	1	Mini-Mambo re zurück und turn nach vorne		
1 - 4	1	Tap Side re - li		
5 - 8	1	Tap Side re und Knee turn über die re Schulter und Attitude-Jump		um die eigene Achse
9 - 12	1	A-Step mit Hüftkreis	kreisen mit Becken	
13 - 16	1	Slide re und pas de Bourree li	Armkreis re über die Seite	
1 - 4	1	Box Step re und turn über re Schulter	über den Kopf	nach hinten
5 - 12	1	6-Point-Mambo und turn nach vorne		
13 - 16	1	Box mit Shoulder-shake		
1 - 4	1	Cha-Cha-Cha		nach hinten
5 - 8	1	Pas de Bourree re und li		
9 - 12	1	Pirouette (re Bein Passe) und Chasse li		seitlich
13 - 16	2	in Grätschstellung Hüftkreis		
1 - 4	2	Pivot Turn	Jazz Hands hoch und runter	
5 - 8	1	March		zur Seite re
9 - 10	1	Drop (Oberkörper)		
11 - 12	1	march rückwärts		
13 - 16	1	Pas de Bourree gedreht über re Schulter		
1 - 8	1	Chasse li und mini-Mambo rück -seit-vor	rück-seit-vor	seitlich
9 - 12	1	Turn re		
13 - 16	1	Stehen in gegrätschter Position Shake mit der Hüfte		