

Step Choreographie

Name: Basics
Beschreibung: leicht
Ausführung: STEP horizontal
Choreographie: ISA aus Tuttlingen

0163 – 40 33 66 2

Counts **Schritt**

Arme

BLOCK 1

1 – 4 basic re

VH re, VH li

5 – 8 basic re

SH re, SH li

1 – 4 basic re

Elle anwinkeln re, li

5 – 8 basic re

Bodybuilder beide

2 x 8 travel repeater curl re, li

1 – 8 2 x basic re

wie oben (im Tempo)

1 – 4 travel 2er Repeater knee lift re

5 – 8 li walk reverse (nord – Blick west)

1 – 4 travel 2er Repeater knee lift li

5 – 8 re walk reverse (süd – Blick west)

1 – 8 travel repeater knee lift re

8 x 8 **BLOCK 1** komplett mit li beginnend wiederholen

BLOCK 2

1 – 4 step turn re

servieren re

5 – 8 step turn li

servieren li

1 – 4 step turn re into straddle

servieren beide

5 – 8 straddle up – down süd (Blick ost)

2 x 8 wiederholen mit li beginnend

Anmerkung: **travel = schräg hochsteigen** (Blick nordwest oder nordost)
nord bleibt immer **nord** auch wenn Du andersrum stehst!
Ich nenne immer das führende Bein zuerst: z. B. knee lift re =
re auf's STEP, li knee lift, li runter, re runter