

Step Choreographie

Name: **Kreativloch**
Beschreibung: **Mittelstufe/Fortgeschritten**
Ausführung: **STEP horizontal**
Choreographie: **Chrysia aus Erfurt**

www.aerobic-company.de

Counts **Schritt** **Arme**

BLOCK 1

- 1 – 3 re step over (mini mambo nach nord)
4 – 6 li step over (mini mambo home)
7 – 8 360° Rechtsdrehung (bei ct. 6 schon drehen)
- 1 - 4 ½ Mambo vw re, chachacha (re – li – re) nach ost
5 – 8 2 volle Rechtsdrehungen (über ost nach nord)
- 1 – 2 step up li, re
3 – 8 6 point (mini mambo **down** süd) li, re
- 1 – 2 down (home) li, re
3 – 8 6 point (mini mambo **up**) li, re
- 4 x 8 alles mit li beginnend wiederholen

BLOCK 2

- 1 – 2 versetzt aufsteigen (re = west / li = ost)
3 Wechselsprung on Top
4 – 6 Tango (Boden nord) (re = ost / li = west)
7 – 8 reverse up li, re
- 1 – 2 down (home) li, re
3 – 4 reverse up li (Ecke ost – Blick süd), curl re
5 – 6 re STEP (Ecke west), curl li
7 – 8 down (nord) li, re
- 2 x 8 repeater knee into straddle li, re
- 4 x 8 alles mit li beginnend wiederholen

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