

# **Warm UP**

**Name:** Funkenmarie  
**Beschreibung:** Arm-Movement  
**Choreographie:** ISA aus Tuttlingen

**0163 – 40 33 66 2**

## **Ausführung:**

**Counts Schritt**

**Arme**

		Arm in Schulterhöhe waagrecht anwinkeln – Hand und Unterarm bilden eine Linie – Finger sind gestreckt – Daumen zeigt zur Nase:
1 - 2	(double knee lift) knee lift re	li Hand ist an der Hüfte, re Hand nach rechts ausstrecken, Arm wieder anwinkeln
3 - 4	knee lift re	wiederholen re
5 - 8	double knee lift li	2 x li wiederholen
1 - 2	step knee lift re	wie oben – aber beide Arme gemeinsam nach außen („Helau“)
3 - 4	step knee lift li	wiederholen beide
5 - 8	Schritte 1 – 4 wiederholen	

**Anmerkung:** **Dieses Arm Movement paßt auch super zu V-Step oder basic step bzw. knee lift mit dem STEP**