

Warm UP

Name: Hop Hop
Beschreibung: Komplettes Warm Up
Choreographie: ISA aus Tuttlingen

0163 – 40 33 66 2

Ausführung:

Counts Schritt

1 x 8 hop hop nach hinten

1 – 2 step touch re

3 – 4 step touch li

5 – 8 step touch re, li

1 – 4 step touch re, li

5 - 8 twist (Fersen nach re, li, re, mitte)

1 – 2 walk nach vorne re, li

3 – 4 walk nach vorne re, li

5 – 6 kleiner Hopser nach diagonal re vorne + zurück

7 – 8 kleiner Hopser nach diagonal li vorne + zurück

4 x 8 wiederholen

Arme

„Faustarme“

re Ellbogen beugen – „Bagger“
von außen nach re unten

li Bagger

SH re, li

Bb re, li

sexy

Hand an Hüfte re, li

Hand auf PO re, li

clap

clap

Anmerkung: