

# **Warm UP**

**Name:** Macarena  
**Beschreibung:** Arm-Movement  
**Choreographie:** ISA aus Tuttlingen **0163 – 40 33 66 2**

## **Ausführung:**

<b>Counts</b>	<b>Schritt</b>	<b>Arme</b>
1 – 2 3 – 4	march	VH re (Handflächen zeigen nach unten), VH li re Hand umdrehen, li Hand umdrehen (Handflächen nach oben)
5 – 6 7 – 8		re Hand an li Schulter, li Hand an re Schulter (kreuzen) re Hand hinter re Ohr, li Hand hinter li Ohr
1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 – 8		re Hand an re Hüfte, li Hand an li Hüfte re Hand auf PO re, li Hand auf PO li Hände auf PO halten – mit den Hüften wackeln dabei etwas tiefgehen (Knie beugen) hochspringen

**Anmerkung:** Zu diesen Armen paßt auch basic oder V-Step.