

Warm UP

Name: V-Step Arms
Beschreibung: Arm-Movement
Choreographie: ISA aus Tuttlingen

0163 – 40 33 66 2

Ausführung:

Counts	Schritt	Arme
1 – 4 5 – 8	V-Step	VH re, VH li anwinkeln in Schulterhöhe (wie Bizeps) re, li
1 – 4 5 – 8	V-Step	an die Hüfte re, li re Hand an li Schulter, li Hand an re Schulter (kreuzen)
1 – 4 5 – 8	V-Step	an Kopf re, an Kopf li anwinkeln in Schulterhöhe re, li (wie Kasatschock)
1 – 4 5 – 8	V-Step	Kasatschock halten und die Arme auf und ab wiegen (re Ellbogen hoch – li Ellbogen tief, wechseln) = Wiegeschritt wiederholen

Anmerkung: Ihr könnt den letzten Wiegeschritt auch durch federn
(hop hop) ersetzen dann habt Ihr einen guten Fußwechsel