

Intro

Takt	Bewegung
1	Hand rts auf Gesäss
2	Hand lks auf Gesäss
3	Hand rts kreuzen über Brust
4	Hand lks kreuzen über Brust
5	Hand rts nach rts zeigen (Arm strecken)
6	Hand lks nachfassen
7	Arm lks zurückziehen
8	Arme seitlich einstützen

Über alle 8 Takte Hüfte wippt lks-rts abwechselnd

Text 1. Teil

Takt	Bewegung
1	Hüfte rts-lks (schnell)
2	Hüfte rts-lks (schnell)
3	Knie rts hochziehen
4	Knie rts seitlich strecken (hoch)
5	Bein rts zur Grätsche abstellen
6	Bein lks nachziehen und Beine schliessen
7	Schulterrollen vorwärts
8	Schulterrollen zurück

Wiederholung erfolgt seitenverkehrt.

Text 2. Teil

Takt	Bewegung
1	Bein rts nach hinten rts wegstrecken Arme geschlossen nach vorne lks wegdrücken
2	
3	Bein lks nach hinten lks wegstrecken Arme geschlossen nach vorne rts wegdrücken
4	
5	↑ Drehung nach lks, mit Hand Richtung zeigen
6	← Drehung nach lks, mit Hand Richtung zeigen
7	↓ Drehung nach lks, mit Hand Richtung zeigen
8	→ Drehung nach lks, mit Hand Richtung zeigen

Wiederholung erfolgt seitenverkehrt.

Refrain 1. Teil

Takt	Bewegung
1	Hand rts nach oben, rw laufen
2	Hand lks nach oben, rw laufen
3	Hand rts nach unten, rw laufen
4	Hand lks nach unten, rw laufen
5	Beide Hände nach oben, rw laufen
6	Beide Hände nach unten, rw laufen
7	Beide Hände nach oben, rw laufen
8	Beide Hände nach unten, rw laufen
1	Hand rts nach oben, vw laufen
2	Hand lks nach oben, vw laufen
3	Hand rts nach unten, vw laufen
4	Hand lks nach unten, vw laufen
5	Beide Hände nach oben, vw laufen
6	Beide Hände nach unten, vw laufen
7	Beide Hände nach oben, vw laufen
8	Beide Hände nach unten, vw laufen

Refrain 2. Teil (Satellit)

Takt	Bewegung
1	Satellitendrehung nach lks mit Arm rts, gestreckt, gebückter Oberkörper
2	
3	
4	
5	X-Beine, nach vorne gebückt, Hände innen
6	O-Beine, aufrecht, Hände nach aussen
7	X-Beine, nach vorne gebückt, Hände innen
8	O-Beine, aufrecht, Hände nach aussen

Refrain 3. Teil (Schluss)

Takt **Bewegung**

Ausgangsposition: Arme angewinkelt

- 1 Arme nach aussen strecken, Hände spreizen
- 2 Arme nach innen ziehen
- 3 Arme nach aussen strecken
- 4 Arme nach innen ziehen
- 5 Arme nach aussen strecken
- 6 Arme nach innen ziehen

Über alle 8 Takte Hüfte wippt lks-rts abwechselnd

Charleston

Takt	Bewegung
1-8	Hände über Knie kreuzen, Knie öffnen-schliessen
1-8	Bein rts/lks abwechselnd ausscherend, Hände machen Bewegung mit

Ablauf Lied

8	Intro
8	Intro (Wiederholung)
8	Text 1. Teil
8	Text 1. Teil (Wiederholung, seitenverkehrt)
8	Text 2. Teil
8	Text 2. Teil (Wiederholung, seitenverkehrt)
8	Refrain 1. Teil
8	Refrain 1. Teil
8	Refrain 2. Teil (Satellit)
6	Refrain 3. Teil (Schluss)

8	Intro
8	Text 1. Teil
8	Text 1. Teil (Wiederholung)
8	Text 2. Teil
8	Text 2. Teil (Wiederholung)
8	Refrain 1. Teil
8	Refrain 1. Teil
8	Refrain 2. Teil (Satellit)
6	Refrain 3. Teil (Schluss)

8 Refrain 1. Teil

8 Refrain 1. Teil

8 Freestyle

8 Freestyle

8 Freestyle

8 Freestyle

8 Charleston (stehend)

8 Charlsston (ausscherend)

2 Arm rts hoch, Arm lks hoch

8 Refrain 1. Teil

8 Refrain 1. Teil

8 Refrain 2. Teil (Satellit)

6 Refrain 3. Teil (Schluss)

8 Refrain 1. Teil

8 Refrain 1. Teil

Freie Drehungen – fade out

