

Fatburn - journey @ different music styles

STV 12.12.2009

Counts WH move

Warm up (Musik: crispy & creamy Balazs Füzessy)

4 counts	2	Side to Side re/li	Arme re/li hoch
4 counts	2	Step touch re/li	hoch-tief
4 counts	1	X-Step li	hoch-tief
4 counts	2	Mambo li	open heart

arms

Hüftmobilisation (Musik: Moni-CD)

Afro (Musik: Moni-CD)

32 counts	4	Double Step touch & 1 curl re/li	Arme schöpfen Wasser - fühle die Musik im Bauch und lass deinen Oberkörper mitgehen!
16 counts	2	Mambo re/li tief & Chassée re/li	open heart
16 counts	1	Leg curl 4 & full turn re/li	beide Arme zur re/li Seite hoch

Latin (Musik: Moni-CD)

4 counts	1	4 Chaffle re zur re Seite	Shake Oberkörper
4 counts	1	Box Step li	
8 counts	2	Mambo li mit Ferse in-out	
8 counts	1	X-Step li mit Hüft-Shake	beide Arme zur li & re Seite hoch
		dito li	

Dance (Musik: Moni-CD)

4 counts	2	March re/li vw	Single arms hoch re/li
4 counts	1	Mambo re tief	Begrüßung & Bikini zeigen
4 counts	1	Sprung re/li auf 2 und 4	Latino Arms
4 counts	1	Low Jack re auf 7 / schliessen auf 8	auf 7 Arme gestreckt zur Seite / auf 8 re Arm hoch, li Arm tief, Blick nach li
4 counts	1	Grapevine re, auf 4 tief	Arme li/re hoch, auf 4 li Arm tief

4 counts	1	Grapevine li	
4 counts	1	Grapevine re, auf 4 tief	Arme li/re hoch, auf 4 li Arm tief
4 counts	1	Grapevine li	

Dance 'n Strip (Musik: Moni-CD)

8 counts	1	march re/li	re Arm zieht an re Bein - Kopf hoch / auf 8 re Arm fallen lassen
8 counts	2	march re/li slow auf high-heels vw	locker neben Körper
4 counts	1	re Bein zur re Seite öffnend	Shake Oberkörper
4 counts	2	march re/li mit 2 Hüftrollen	Hände an Po

Kick Power im Kreis (Musik: STV ,love sensation by Deam4you,)

32 counts	8	Side to Side re/li	Jacks re/li vor
16 counts	4	Side to Side re/li	Jacks re/li zur Seite
16 counts	4	Side to Side re/li	Jacks re/li zur Seite mit doppelter Geschwindigkeit
32 counts	16	tief in Pliée	upper cut re/li
32 counts	4	Wide Squat & Side Kick re/li	Fäuste an Kinn

Body-Workout (Musik: STV ,love sensation by Deam4you)

auf re Bein in 90° stehend, li Bein gestreckt vor/zurück	diagonal vor/zurück (Skaterbewegung)
dito auf li Bein	
Squat & Knee lift re/li	hoch
Squat & Side lift leg re/li	zur Seite
Squat & Back lift leg re/li	hoch

Viel Spass wünscht Dir Moni

PS: falls Du die Musik ,Moni-CD, haben möchtest, so schick mir ein frankiertes, wattiertes Couvert an die Adresse:
Monika Christen, Bernhofstrasse 46, 8134 Adliswil

