

STV Kongress – STEP BASIC

29. März 2009

Block A

Counts	Wh	Schritt	Arme / Richtung
1-8	2	Chassée re/li	Zur Seite hoch
1-4	1	Step knee re auf 1, knee in auf 2, knee out auf 3, knee in oder attitude li auf 4	Beide Arme tief, auf 4 beide Arme zur Seite hoch
5-8 / 1-4	1	6-Point Mambo li/re	Beide Arme hoch auf 7
5-8	1	Mambo li	Arm li schwimmend
1-8	1	X-Step li (full turn über li Schulter)	Shake

Dito links

Block B

Counts	Wh	Schritt	Arme / Richtung
1-8	1	Straddle cross re/li/re	Arm re/li/re zur Seite
1-4	2	March cross slow on Top re/li	Hände an Kopf
5-8	1	Bein re zur Seite lang ziehen	Facing back
1-4	1	Funky move re, Knee re auf 4 hoch	In-out
5-8	1	Jazz Square re	
1-4	1	Shuffle re	
5-8	1	Mambo oder Pivot turn li	

Dito links

Block C

Counts	Wh	Schritt	Arme / Richtung
1-3	1	Step knee re	Arm re hoch
4-8	1	Mambo re auf 4 + turn über re Schulter	Arm re zur Seite
1-4	1	Mambo Chassée li + ½ turn über li Schulter	Arm li zur Seite
5-8	1	Mambo Chassée re + ½ turn über re Schulter	Re Arm hoch

Dito links

re = rechts

li = links

Musik: STEP EXPERIENCE CHART Spring 09 (www.move-ya.ch)

VIEL SPASS!

Monika Christen

Dipl. Aerobic Instruktorin SAFS



info@deam4you.ch

www.deam4you.ch