

Beschreibung

Übung ohne Handgerät

KLK 6

1	00:00-00:12	Tanzschritte (leichte Abweichungen erlaubt)
2	00:12-00:14	Körperwelle rw
3	00:14-00:20	2x Chainé-Drehungen und 1x Sitzdrehung
4	00:20-00:24	Seitgrätschrolle li über den Rücken
5	00:24-00:28	Aufstehen
6		Passé-Stand re oder li
7	00:28-00:32	Chassé, 2 Schritte, Pferdchen-Hüpfer (re oder li) mit Armkreis
8	00:32-00:43	Tanzschritte (leichte Abweichungen erlaubt)
9	00:43-00:45	Körperwelle sw
10	00:48-00:51	Passé-Drehung 180° (Ansatz als 360°)
11	00:51-1:00	Rolle vw in den Streckstanz
12		Über die Seite in die Kobra
13		Beliebige Endpose