

Step for Two

Warm up

A

toe tap mit re li Arm na vorne
heel dig biceps curls
step touch halber Arm
double step touch beide Arme große Kreise

B

side to side Schulterziehen
leg curl Ellbogen i Schulterhöhe
knee lift re Hand li Knie; li Hand re Knie
repeater knee lift Hand zum Knie

A 4 x 8 ZZ → reduzieren auf 2 x 8 ZZ

→ B dazu mit 4 x 8ZZ

→ dann alles 2 x 8 ZZ

→ dann alles 8 ZZ

Main Part

A

8 ZZ 1 mambo seitlich 1 knee lift

trainiere basic knee, dann mambo knee, dann mambo seitl. knee

16 ZZ Sonne re u li six count mambo

trainiere double stomp, double stomp, six count mambo, dann Sonne, Sonne, six count mambo

8 ZZ side tap re u li

trainiere tap up down

B

8 ZZ mambo 3 cha cha around the step

trainiere mambo cha cha, mambo chacha ; dann mambo 3 chacha Achtung :
Fusswechsel

8 ZZ V-Step – A-Step

Achtung: Partner A beginnt mit V-Step, B mit A-Step

trainiere basic

8 ZZ knee lift over mambo

trainiere knee basic

8ZZ fly re u li

trainiere tap up down