

Regionalkurs vom 13. November 2021 in Schönbühl

Gymnastik, Musik: Giovanni Zarella Halleluja
Autorin: Gabriela Nescsak

Einleitung 4x8

1-2 Diagonal vw re mit klatsch
3-4 Diagonal vw li mit klatsch
5-8 retour re, li

1-2 Ferse tupf re
3-4 Zehen tupf re
5 Seitschritt re
6 li Bein anstellen
7-8 Wippen

1x8 Fersenteil wiederholen li

1x8 Diagonal vw wiederholen li

Strophe 8x8+4

1-2 Ferse tupf
3-4 Zehen tupf
5 Ferse tupf
6 re Bein vor li Bein ziehen
7 Ferse tupf
8 Bein abstellen

1-4 Grapevine re
5-8 We step re , li

2x8 Wiederholen li

1-4 4 Schritte vw kick
5-8 retour

1x8 Wiederholen li

1 Schritt re vw
2 li Bein vorstellen
3 li Bein anstellen
4 re Bein nach hinten stellen
5-8 Wiederholen

1-4 Seitschritt re mit Armkreisen vor dem Bauch
5-8 wiederholen li

1-2 Zämähüure
3-4 aufstehen

Refrain 8x8

1-2 Autostopp re
3-4 Autostopp li
5-8 ganze Drehung re mit klatsch

1x8 Autostopp wiederholen li

1-3 3 Schritt vw
4 ¼ Drehung li, i Bein anziehen
5-7 3 Schritt rw
8 re Bein anziehen

1x8 wiederholen

4x8 ab Autostop wiederholen

Musik 4x8

1x8 rennen durcheinander

1x8 laufen durcheinander

1x8 rennen durcheinander

1x8 laufen zur neuen Aufstellung gegeneinander

Strophe 8x8+4

1 re Arm nach vorne ausstrecken Handfläche n. oben
2 li Arm nach vorne ausstrecken Handfläche n. oben
3 re Arm drehen
4 li Arm drehen
5-8 Seitschritt re Arme säen

1-4 4 Schritte vw
5-8 Hampelmann

1x8 Arme + Seitschritt wiederholen

1-4 4 Schritte rw
5-8 Hampelmann

1-4 Grapevine re
5-8 Boxen re, li

1x8 Grapevine + Boxen wiederholen li

1-2 Mambo re
3-4 Nachstellschritt re
5-8 Kickball

1x8 Mambo wiederholen li

1-4 Ausdrehen zur Front

Refrain 8x8

Ab Autostopp wiederholen

Rede 4x8+4

1-4 säiä vw re

5-8 retour

1-4 säiä vw li

5-8 retour

2x8 Neue Aufstellung in einen Kreis

1-4 an Ort laufen

Refrain 12x8

8x8 Ab Autostopp wiederholen

1x8 rennen durcheinander

1x8 laufen

1x8 rennen

1x8 zur Front ausrichten und abgrüppele

Nun wünsche ich euch viel Spass

Gabriela Nescsak