

Jugileiterkurs vom 24.3.2012 – Gymnastiklektion

Lied: DJ Antoine, St. Tropez

Pink = kleine Mädchen

Blau = kleine Knaben

Grün = grosse Knaben

Rot = mittlere Mädchen

Violett = grosse Mädchen

Ref.



1-8 4 Schritte vor, 4 Schritte zurück

1-8 Steptouch mit Arme hoch, Hand flach

1-8 Schritt vor und zurück mit Schultern schütteln

1-8 Steptouch mit Fliegerarme

|

1-4 kl. Mä raus – kl. Kn rein

Rap



1-8 Gretsche, schliessen, Gretsche, Beine kreuzen, halbe Drehung

1-8 re Knie an Boden seitlich abdrehen, li Knie am Boden andere Seite, Knie wechseln, aufstehen

1-8 4 Schritte zum Partner hin, 5-6 Partnerteil (Knaben überlassen)

1-4 2 Steptouch mit Klatschen

5-6 kl. Kn raus, gr. Kn rein

Rap



1-8 2 Steptouch mit Klatschen, 2 Slides

1-8 in Hocke, zurückfallen lassen auf Hände, nach hinten drehen, aufstehen mit Handstand oder Überschlag

1-8 Gretsche, schliessen, Gretsche, Beine kreuzen, halbe Drehung

1-8 Knie hoch Hände darauf Bein nochmals abstellen, Kick rechts, 3 geschl. Hüpf mit Drehung, 1 gr. Hüpf laden mit Beinen breit

Ref.



|

1-8 kl. Mä raus, kl. Kn rein

Rap



Ref.



1-8 4 Schritte vor, Mambo, ganze Drehung zurück

1-8 3 Steptouch mit Arme hoch, Hand flach, 7-8 ¼-Drehung

1-8 Schritt vor und zurück mit Schultern schütteln zur Seite 2x, nach Vorne 2x

1-8 Steptouch mit Fliegerarme, 5-8 Pivot (Drehung gelaufen)



nochmals mittlere Mädchen

Zwischenteil



alle machen Kunststücke

Spezial



1-8 Nachstellschritt re, Nachstellschritt li, Mambo, Nachstellschritt seitlich

1-8 Nachstellschritt li, Nachstellschritt re, Mambo, Nachstellschritt seitlich

1-8 Doublestep zur Seite, Arme hoch auf 4 und 8

1-8 2 geschlossene Drehungen, 5-8 Gretsche Arme hoch, schliessen, Gretsche Arme hoch, Kopf zurück

Ref.



grosse Mädchen machen den Teil mittlere Mädchen alleine



alle mitmachen beim Teil mittlere Mädchen

|

Schlusspose alle