

Jugileiterkurs Herbst 2016: **Let's dance**

1. Here without you (Version Andrew Spencer)
WarmUp, eher für Jugendliche
2. She's a Lady (Version Lion Babe)
Isolationen, für Mädchen
3. Cheap Thrills (Sia)
Rhythmik, für die Kleinen (sehr einfach)
4. Das knallrote Gummiboot
Fun, Freestyle 😊
5. Faded (Alan Walker)
Gleichgewicht, Kraft, für alle
6. Mee to (Meghan Trainor)
Catwalk

Here without you (Andrew Spencer)

Intro Slow
II einatmen - ausatmen
II einatmen - ausatmen

Strophe 1
IIII Squats tief und langsam

Refrain 1
IIII Squats tief und schneller

Refrain
IIII Squats tief und schneller mit Kick

Zwischenteil
IIII 4 x 2 Jab re / Knee up re / Knee up li
IIII 4 x 2 Jab li / Knee up li / Knee up re

Strophe 1
I 4 x Squats tief und schneller

Strophe 1
I 1/2 Grapevine nach re / Jumping Jack tief / 4 Jumps zurück
I 1/2 Grapevine nach li / Jumping Jack tief / 4 Jumps zurück
I 1/2 Grapevine nach re / Jumping Jack tief / 4 Jumps zurück
I 1/2 Grapevine nach li / Jumping Jack tief / 4 Jumps zurück

Refrain
II Scherrensprung re / Backjab li / Scherrensprung re / Backjab li
II Scherrensprung li / Backjab re / Scherrensprung li / Backjab re

Intro
II Squat tief und unten bleiben

Refrain
IIII Squats tief und schneller mit Kick

Zwischenteil
IIII 4 x 2 Jab re / Knee up re / Knee up li
IIII 4 x 2 Jab li / Knee up li / Knee up re
Schlusspose

She's a Lady (Version Lion Babe)

Slow

IIII warten... wir sind in einer Bar und es läuft nichts!

Intro 1

IIII 4 x Schritt re / Tap li + Schnipp li + Blick li / Schritt li / Tap re + Schnipp re + Blick re

Strophe 1

I	Isolation Rücken	I	Isolation Rücken
I	grosser Schulterkreis	I	grosser Schulterkreis

Strophe 2

IIII 4 xSchulter re/li/re + Kopf nach re / Schulter li/re/li + Kopf nach li

Refrain

I	Step Touch re/li / Double-Step-Touch re, Schulterkreisen
I	Step Touch li/re / Double-Step-Touch li, Schulterkreisen
I	Step Touch re/li / Double-Step-Touch re, Schulterkreisen
I	Step Touch li/re / Double-Step-Touch li, Schulterkreisen

Strophe 2

IIII 4 xSchulter re/li/re + Kopf nach re / Schulter li/re/li + Kopf nach li

Refrain

I	Step Touch re/li / Double-Step-Touch re, Schulterkreisen
I	Step Touch li/re / Double-Step-Touch li, Schulterkreisen
I	Step Touch re/li / Double-Step-Touch re, Schulterkreisen
I	Step Touch li/re / Double-Step-Touch li, Schulterkreisen

Strophe 1

I	Isolation Rücken	I	Isolation Rücken
I	grosser Schulterkreis	I	grosser Schulterkreis (Musik auslaufend)

Cheap Thrills (Sia)

Intro

I warten
I 8 March

Strophe 1

II 3 March vw / 1 Knee up mit Jab / 3 March rw / 1 Tap re hinten
II 4 Füdl hochziehen mit 1/2 Drehung / Step Touch re und li

Refrain

I 4 March vw / Jumping Jack öffnen / 3 Füdlischwenker re/li/re
I 4 March rw / Jumping Jack öffnen / 3 Füdlischwenker re/li/re
I 4 Step Touch mit Hand seitlich und zur Schulter ziehne
I 4 Step Touch mit Zeigefinger diagonal nach oben und nach unten abwechseln
I Grapevine nach re / Grapevine nach li mit 1/2 Drehung + Pose
I Grapevine nach li / Grapevine nach re mit 1/2 Drehung + Pose

Strophe 1

II 3 March vw / 1 Knee up mit Jab / 3 March rw / 1 Tap re hinten
II 4 Füdl hochziehen mit 1/2 Drehung / Step Touch re und li

Refrain

I 4 March vw / Jumping Jack öffnen / 3 Füdlischwenker re/li/re
I 4 March rw / Jumping Jack öffnen / 3 Füdlischwenker re/li/re
I 4 Step Touch mit Hand seitlich und zur Schulter ziehne
I 4 Step Touch mit Zeigefinger diagonal nach oben und nach unten abwechseln
I Grapevine nach re / Grapevine nach li mit 1/2 Drehung + Pose
I Grapevine nach li / Grapevine nach re mit 1/2 Drehung + Pose

Intro

I 8 March
I 4 Füdl hochziehen mit 1/2 Drehung / Step Touch re und li

Refrain abgekürzt

I 4 Step Touch mit Hand seitlich und zur Schulter ziehne
I 4 Step Touch mit Zeigefinger diagonal nach oben und nach unten abwechseln
I Grapevine nach re / Grapevine nach li mit 1/2 Drehung + Pose
I Grapevine nach li / Grapevine nach re mit 1/2 Drehung + Pose

Refrain

I 4 March vw / Jumping Jack öffnen / 3 Füdlischwenker re/li/re
I 4 March rw / Jumping Jack öffnen / 3 Füdlischwenker re/li/re
I 4 Step Touch mit Hand seitlich und zur Schulter ziehne
I 4 Step Touch mit Zeigefinger diagonal nach oben und nach unten abwechseln
I Grapevine nach re / Grapevine nach li mit 1/2 Drehung + Pose
I Grapevine nach li / Grapevine nach re mit 1/2 Drehung + Pose

Strophe 1

II 3 March vw / 1 Knee up mit Jab / 3 March rw / 1 Tap re hinten
II 4 Füdl hochziehen mit 1/2 Drehung / Step Touch re und li

Schlusspose

Faded (Alan Walker)

Intro

II warten

Strophe 1

II Squats tief bleiben und Ballerina-Arme

II Squats tief bleiben und Ballerina-Arme

Strophe 2 "Where are you now"

II Standbein re / Spielbein li seitlich - Arabesque - Sandwaage - seitlich

II Standbein li / Spielbein re seitlich - Arabesque - Sandwaage - seitlich

Refrain 1 "Under the sea"

III Oberkörper kippen und Fersen heben - Arme seitlich / hoch /tief und umgekehrt

Refrain 2 "faded"

IIII Squats / Standbein re + Butterfly-Arme / Squat / Standbein li + Butterfly-Arme

IIII Squats / Standbein re + Butterfly-Arme / Squat / Standbein li + Butterfly-Arme

Strophe 1

II Squats tief bleiben und Ballerina-Arme

II Squats tief bleiben und Ballerina-Arme

Strophe 2 "Where are you now"

II Standbein re / Spielbein li seitlich - Arabesque - Sandwaage - seitlich

II Standbein li / Spielbein re seitlich - Arabesque - Sandwaage - seitlich

Zwischenteil

I Rückenisolation tief

I Rückenisolation hoch

Refrain 1 "Under the sea"

III Oberkörper kippen und Fersen heben - Arme seitlich / hoch /tief und umgekehrt

Refrain 2 "faded"

IIII Squats / Standbein re + Butterfly-Arme / Squat / Standbein li + Butterfly-Arme

IIII Squats / Standbein re + Butterfly-Arme / Squat / Standbein li + Butterfly-Arme

Schluss

I einatmen - ausatmen

I Schlusspose (auslaufende Musik)

Mee to (Meghan Trainor)

Intro

I warten

Intro 2

IIII wippen - wippen - Hand re - Hand li - re oben und li unten - zurück - seitlich zurück

Strophe 1

I	Catwalk	I	Catwalk
I	Pose - Pose	I	Pose - Pose

Refrain

IIII Freestyle

Strophe 2

I	Catwalk	I	Catwalk
I	Pose - Pose	I	Pose - Pose

Zwischenteil

I wippen - wippen - Hand re - Hand li - re oben und li unten - zurück - seitlich zurück

Strophe 3

I	Catwalk	I	Catwalk
I	Pose - Pose	I	Pose - Pose

Refrain

IIII Freestyle

Strophe 4

I	Catwalk	I	Catwalk
I	Pose - Pose	I	Pose - Pose

Zwischenteil

IIII wippen - wippen - Hand re - Hand li - re oben und li unten - zurück - seitlich zurück

Refrain

IIII Freestyle

Strophe 5

I	Catwalk	I	Catwalk
I	Pose - Pose	I	Pose - Pose

Strophe 6

I	Catwalk	I	Catwalk
I	Pose - Pose	I	Pose - SCHLUSSPOSE