

ZUMBA

Choreographie: Ines Möricke

Musik. Zumba He Zumba Ha– DJ Mann's ftea.Soldat Jahmann & Luis Guisano

Beschreibung: 1 wall Easy Intermediate - 112 Count (104 Counts nach Alternative)

Tanz beginnt nach 8 Takten

Side R+L, Chasse R, Side L+R, Chasse L

- 1-2 Schritt nach R mit RF dabei das Knie etwas nach rechts außen drehen
Schritt nach L mit LF dabei das Knie etwas nach links außen drehen
3&4 Schritt nach R mit RF, LF an RF stellen, Schritt nach R mit RF
5-6 Schritt nach L mit LF dabei das Knie etwas nach links außen drehen
Schritt nach R mit RF dabei das Knie etwas nach rechts außen drehen
7&8 Schritt nach L mit LF, RF an LF stellen, Schritt nach L mit LF

Heel Grind R, Coaster Step, Heel Grind L, Coaster Step

- 1-2 R Hacken nach vorn auf tippen und dabei die Fußspitze von L nach R drehen
3&4 Schritt zurück mit RF, LF an RF stellen, Schritt vor mit RF
5-6 L Hacken nach vorn auf tippen und dabei die Fußspitze von R nach L drehen
7&8 Schritt zurück mit L, RF an LF stellen, Schritt vor mit LF

Shuffle diagonal Forward R+L+R+L

- 1&2 Schritt diagonal vor mit RF, LF an RF stellen, Schritt diagonal vor mit RF
3&4 Schritt diagonal vor mit LF, RF an LF stellen, Schritt diagonal vor mit LF
5&6 Schritt diagonal vor mit RF, LF an RF stellen, Schritt diagonal vor mit RF
7&8 Schritt diagonal vor mit LF, RF an LF stellen, Schritt diagonal vor mit LF

Cross Rock, Chasse R Cross Rock, Chasse L

- 1-2 RF vor LF kreuzen – Gewicht zurück auf LF
3&4 Schritt nach rechts mit RF, LF an RF stellen, Schritt nach rechts mit RF
5-6 LF vor RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF
7&8 Schritt nach links mit LF, RF an LF stellen, Schritt nach links mit LF

Step Back R+L, Shuffle Back R, Step Back R+L, Shuffle Back L

- 1-2 Schritt zurück mit RF, Schritt zurück mit LF
3&4 Schritt zurück mit RF, LF an RF stellen, Schritt zurück mit RF
5-6 Schritt zurück mit LF, Schritt zurück mit RF
7&8 Schritt zurück mit LF, RF an LF stellen, Schritt zurück mit LF

Out, Out with Heels Diagonal Forward, In, In Back Steps

- 1-2 Schritt diagonal R vor mit R Hacken, Schritt diagonal vor mit L Hacken
3-4 Schritt zurück zur Mitte mit RF + LF
5-6 Schritt diagonal R vor mit R Hacken, Schritt diagonal vor mit L Hacken
7-8 Schritt zurück zur Mitte mit RF + LF

Hitch ¼ Turn L, Point, Step, Hitch ¼ Turn R, Point, Step

- &1 R Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach L, RF zur R Seite auf tippen
&2 R Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach L, RF zur R Seite auf tippen
&3 R Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach L, RF zur R Seite auf tippen
&4 R Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach L, RF neben LF stellen
&5 L Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach R, LF zur L Seite auf tippen
&6 L Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach R, LF zur L Seite auf tippen
&7 L Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach R, LF zur L Seite auf tippen
&8 L Knie nach oben ziehen und eine ¼ Drehung nach R, LF neben RF abstellen

Step, ½ Turn L, Shuffle Forward, Step, ½ Turn R, Shuffle Forward

- 1-2 Schritt vor mit RF und ½ Drehung nach L
- 3&4 Schritt vor mit RF, LF an RF stellen, Schritt vor mit RF
- 5-6 Schritt vor mit LF und ½ Drehung nach R
- 7&8 Schritt vor mit LF, RF an LF stellen, Schritt vor mit LF

Side, Close, Side, Touch, Side, Close, Side, Touch

- 1-2 Schritt nach R mit RF dabei das R Knie etwas nach R außen drehen, LF an RF stellen
- 3-4 Schritt nach R mit RF dabei das R Knie etwas nach R außen drehen, LF neben RF tippen
- 5-6 Schritt nach L mit LF dabei das L Knie etwas nach L außen drehen, RF an LF stellen
- 7-8 Schritt nach L mit LF dabei das L Knie etwas nach L außen drehen, RF neben LF tippen

¼ Turn, ½ Turn, ¼ Turn, Touch, ¼ Turn, ½ Turn, ¼ Turn, Touch

- 1-2 ¼ Drehung nach R und Schritt vor mit RF, ½ Drehung nach R und Schritt zurück mit LF
- 3-4 ¼ Drehung nach R und Schritt nach R mit RF, LF neben RF tippen
- 5-6 ¼ Drehung nach L und Schritt vor mit LF, ½ Drehung nach L und Schritt zurück mit RF
- 7-8 ¼ Drehung nach L und Schritt nach L mit LF, RF neben LF tippen

Rock Step, Back Rock, Rock Step, Close, R+L

- 1& Schritt vor mit RF – Gewicht zurück auf LF
- 2& Schritt zurück mit RF – Gewicht zurück auf LF
- 3&4 Schritt vor mit RF – Gewicht zurück auf LF, RF neben LF stellen
- 5& Schritt vor mit LF – Gewicht zurück auf RF
- 6& Schritt zurück mit LF – Gewicht zurück auf RF
- 7&8 Schritt vor mit LF – Gewicht zurück auf RF, LF neben RF stellen

Mambo Forward, Mambo Back, Mambo Side R+L

- 1&2 Schritt nach vorn mit RF - Gewicht wieder zurück auf LF – RF neben LF stellen
- 3&4 Schritt zurück mit LF – Gewicht zurück auf RF – LF neben RF stellen
- 5&6 Schritt nach R mit RF – Gewicht zurück auf LF – RF an LF stellen
- 7&8 Schritt nach L mit LF – Gewicht zurück auf RF – LF an RF stellen

16 Steps on Place

- 1-16 schnelle Schritt am Platz im Wechsel immer RF neben LF, LF neben RF stellen
dabei die Beine Schulterbreit auseinander stellen und den Körper etwas nach vorn beugen

Alternativ dazu:

Rock Step, Coaster Step R+L

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF – Gewicht zurück auf LF
- 3&4 Schritt zurück mit RF, LF an RF stellen, Schritt vor mit RF
- 4-5 Schritt nach vorn mit LF – Gewicht zurück auf RF
- 7&8 Schritt zurück mit LF, RF an LF stellen, Schritt vor mit LF

oder

4 Tripple steps on Place R+L

- 1&2 RF neben LF stellen, LF neben RF stellen, RF neben LF stellen
- 3&4 LF neben RF stellen, RF neben LF stellen, LF neben RF stellen
- 5&6 RF neben LF stellen, LF neben RF stellen, RF neben LF stellen
- 7&8 LF neben RF stellen, RF neben LF stellen, LF neben RF stellen

Tanz beginnt dann wieder von vorn!

Der Tanz sollte mit rhythmischen Hüftbewegungen zum Takt getanzt werden !
Traut euch und habt viel Spass dabei !

J.M.