



Shaking Mix

Choreographie: Yvonne von Baalen

Beschreibung: 32 Takte / 4 Wände / East Coast Swing, Beginner

Musik: Hitmix

Empfohlenes Video: <https://youtu.be/cjp3n56ppAI>

1-8 Heel, Close r&l, Point, Close, Point, Touch

1,2 RF Ferse vorne auftippen, RF an LF heransetzen

3,4 LF Ferse vorne auftippen, LF an RF heransetzen

5,6 RF Spitze rechts auftippen, RF an LF heransetzen

7,8 LF Spitze links auftippen, LF neben RF auftippen

9-16 Side, Close, Side, Touch, Side, Close, 1/4 Turn R, Touch

1,2 LF Schritt nach Links, RF an LF heransetzen

3,4 LF Schritt nach Links, RF neben LF auftippen

5,6 RF Schritt nach Rechts, LF an RF heransetzen

7,8 1/4 Drehung rechts herum und RF Schritt nach vorne (3:00),

LF neben RF auftippen

17-24 Heel, Hook, Heel, Close, Heel, Hook, Heel, Touch

1,2 LF Ferse vorne auftippen, LF anheben und vor R. Schienbein kreuzen,

3,4 LF Ferse vorne auftippen, LF an RF heransetzen

5,6 RF Ferse vorne auftippen, RF anheben und vor R. Schienbein kreuzen,

7,8 RF Ferse vorne auftippen, RF neben LF heransetzen

25-32 Step, Pivot 1/2 Step, Hold, Step, Pivot 1/2 R., Step, Hold

1,2 RF Schritt nach vorn, 1/2 Drehung L. auf beiden Ballen, Gewicht L (9:00)

3,4 RF Schritt nach vorn, Halten und Klatsch

5,6 LF Schritt nach vorn, 1/2 Drehung R. auf beiden Ballen, Gewicht R. (3:00)

7,8 LF Schritt nach vorn, Halten und Klatsch

Wiederholen bis zum Ende, geniessen und lächeln 🐔 🐔 ♂ 🐔 🐔 ♀ 🐔

Viel Spass wünschen Euch die Crazy Chicken Dancers Toggenburg

<http://www.crazy-chicken-toggenburg.ch>