

Sitz-Choreo

Sitzchoreo (Freed from Desire)

→ Pezzibälle

Intro 4x8

Sitzposition finden

Block A (my love has got...)

4x8

- 8 Schulter kreisen re/li
- 8 Schulter kreisen beide
- 8 Ellbogen kreisen re/li
- 8 Ellbogen kreisen beide

Block B (want more and more...)

4x8

- 8 kleiner Kreis re Arm, ganzer Körper geht mit
- 8 kleiner Kreis li Arm, ganzer Körper geht mit
- 8 großer Kreis re Arm, ganzer Körper geht mit
- 8 großer Kreis li Arm, ganzer Körper geht mit

Block C (freed from desire...)

4x8

- 8 re Hand auf Brust, li Hand auf Brust; re Hand seit, li Hand seit
- 8 re Hand auf Brust, li Hand auf Brust; re Hand hoch, li Hand hoch
- 8 re Hand auf Brust, li Hand auf Brust; re Hand runter, li Hand runter
- 8 re Hand auf Brust, li Hand auf Brust; patsch, patsch, patsch auf Oberschenkel

Block D (na na na na na ...)

4x8

- 8 8x auf Ball patschen vorn
- 8 8x auf Ball patschen seitlich
- 8 8x auf Ball patschen hinten
- 8 8x auf Ball patschen seitlich

Block E

4x8 Platzwechsel

A
B
C
D
E

evtl. in schnellerem Tempo/ schnellere Wechsel

Zwischenspiel (freestyle) 4x8 beenden mit ... patsch, patsch, patsch auf Oberschenkel

D evtl. in noch schnellerem Tempo/ noch schnellere Wechsel oder eigene Patschkreationen