

Bouge La Cabeza



Musik: Bouge La Cabeza von Flaval & Neto
Choreographie: ??? – Spaßanz

8x HÜPFEN (RE + LI)

- 1, 2 Mit beiden Beinen 2x zur re. Seite hüpfen
3, 4 Re. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)
5, 6 Mit beiden Beinen 2x zur li. Seite hüpfen
7, 8 Li. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)

4x LAUFEN (RE + LI)

- 1+2+3+4 $\frac{1}{4}$ Drehung re. und 4 Schritte zur re. Seite laufen
5,6,7,8 $\frac{1}{4}$ Drehung li. re. Hand nach oben strecken und abwinkeln (Geste: Yeaah)
1+2+3+4 $\frac{1}{4}$ Drehung li. und 4 Schritte zur li. Seite laufen
5,6,7,8 $\frac{1}{4}$ Drehung re. und li. Hand nach oben strecken und abwink. (Geste: Yeaah)

4x ÄGYPTEN – GEHEN SEITL. + HÄNDE SEITLICH (RE + LI)

- 1,2,3,4,5,6,7 Schritte re. Seite und dabei die Hand vorwärtsbewegen
+8 2x klatschen re. oben
1,2,3,4,5,6,7 Schritte li. Seite und dabei die Hand vorwärtsbewegen
+8 2x klatschen li. oben

3x VORWÄRTS – RÜCKWÄRTS GEHEN + HÄNDE VOR+SEITL.

- 1,2,3,4 4 Schritte vorwärts (r-l-r-l) – Hände von unten nach oben
5,6,7,8 4 Schritte rückwärts (l-r-l-r) – Hände oben und seitl. winken

STOMP - STOMP - SHIMMY

- 1,2 RF stomp, hold
3,4 LF stomp, hold
5,6,7,8 Shimmy

4x LAUFEN (RE + LI)

- 1+2+3+4 $\frac{1}{4}$ Drehung re. und 4 Schritte zur re. Seite laufen
5,6,7,8 $\frac{1}{4}$ Drehung li. re. Hand nach oben strecken und abwinkeln (Geste: Yeaah)
1+2+3+4 $\frac{1}{4}$ Drehung li. und 4 Schritte zur li. Seite laufen
5,6,7,8 $\frac{1}{4}$ Drehung re. und li. Hand nach oben strecken und abwink. (Geste: Yeaah)

8x HÜPFEN (RE + LI)

- 1, 2 Mit beiden Beinen 2x zur re. Seite hüpfen
3, 4 Re. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)
5, 6 Mit beiden Beinen 2x zur li. Seite hüpfen
7, 8 Li. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)

4x ÄGYPTEN – GEHEN SEITL. + HÄNDE SEITLICH (RE + LI)

- 1,2,3,4,5,6,7 Schritte re. Seite und dabei die Hand vorwärtsbewegen
+8 2x klatschen re. oben
1,2,3,4,5,6,7 Schritte li. Seite und dabei die Hand vorwärtsbewegen
+8 2x klatschen li. oben

3x VORWÄRTS – RÜCKWÄRTS GEHEN + HÄNDE VOR+SEITL.

1,2,3,4 4 Schritte vorwärts (r-l-r-l) – Hände von unten nach oben
5,6,7,8 4 Schritte rückwärts (l-r-l-r) – Hände oben und seitl. winken

STOMP - STOMP - SHIMMY

1,2 RF stomp, hold
3,4 LF stomp, hold
5,6,7,8 Shimmy

4x LAUFEN (RE + LI)

1+2+3+4 ¼ Drehung re. und 4 Schritte zur re. Seite laufen
5,6,7,8 ¼ Drehung li. re. Hand nach oben strecken und abwinkeln (Geste: Yeaah)
1+2+3+4 ¼ Drehung li. und 4 Schritte zur li. Seite laufen
5,6,7,8 ¼ Drehung re. und li. Hand nach oben strecken und abwink. (Geste: Yeaah)

8x HÜPFEN (RE + LI)

1, 2 Mit beiden Beinen 2x zur re. Seite hüpfen
3, 4 Re. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)
5, 6 Mit beiden Beinen 2x zur li. Seite hüpfen
7, 8 Li. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)

4x DURCHEINANDER LAUFEN

4x8 Chaos – im Kreis - ...

4x LAUFEN (RE + LI)

1+2+3+4 ¼ Drehung re. und 4 Schritte zur re. Seite laufen
5,6,7,8 ¼ Drehung li. re. Hand nach oben strecken und abwinkeln (Geste: Yeaah)
1+2+3+4 ¼ Drehung li. und 4 Schritte zur li. Seite laufen
5,6,7,8 ¼ Drehung re. und li. Hand nach oben strecken und abwink. (Geste: Yeaah)

8x HÜPFEN (RE + LI)

1, 2 Mit beiden Beinen 2x zur re. Seite hüpfen
3, 4 Re. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)
5, 6 Mit beiden Beinen 2x zur li. Seite hüpfen
7, 8 Li. Hand seitlich nach oben strecken und schütteln (winken)

Spaßstanz 😊 Spaßstanz 😊 Spaßstanz 😊 Spaßstanz 😊 Spaßstanz 😊 Spaßstanz 😊