

ÜBUNGSCHOREOGRAPHIE - NATURAL DANCING

Koordination, Alignment, Durchlässigkeit

Um ein ausgewogenes Training zu fördern, empfehlen wir die Choreographie mal mit recht und mal mit links zu beginnen.

Die Musik ist frei wählbar, wir empfehlen einen langsamen West Coast Swing z.B. No Diggity by Blackstreet, Dr Dre, Queen Pen.

1-8 Walk, Walk, Mambo Step, Back, Back, Coaster Piont.

- 1,2 R Walk, L Walk
- 3&4 R Mambo Step
- 5,6 L Back, R Back
- 7&8 L Coaster Point

FUSSARBEIT
DURCHLÄSSIGKEIT

9-16 Hip Roll, Hip Action, Side Cross Side, Hitch

- 1,2 Hip Roll von R über hinten nach L - R Ferse hoch, Toe bleibt im Pressing
- 3&4 Hip Aktion 2 Varianten → Rotation im Spielbein oder Druck auf das Pressing erhöhen
- 5,6,7 R Side, L Cross, R Side
- 8 L Hitch

KOORDINATION
BODENDRUCK

17-24 Back Rocks, Hitch, Side Drag, Behind Side Cross

- 1-4 L Back Rock x2
- 5 L Hitch
- 6 L Side, R Drag
- 7&8 R Behind, L Side, R Cross

ALIGNMENT
FUSSARBEIT

45-32 Walk Walk, Mambo Point Back, Body Roll and Back x2

- 1,2 ¼ Turn L L Walk, R Walk
- 3&4 L Mambo – L Point Back
- 5 Body Roll
- &6 R Close, L Point Back
- 7 Body Roll
- &8 R Close, Hold mit Gewichtswechsel

KOORDINATION
BODENDRUCK
DURCHLÄSSIGKEIT