

Flashmob

Mittelländisches Turnfest Münchenbuchsee 2018



buchsi18

Mittelländisches Turnfest
08.06. - 10.06.2018

Intro

- 4x8 auf Platz aufstellen
4x8 über dem Kopf klatschen
nach 3x8 + 4, 5-8 in Kauerstellung
4x8 1x8 in Kauerstellung im Wechsel 8x mit Kopf recht, links schauen
1x8 aufstehen und mit Schultern wippen
- 1 rechter Arm diagonal links hoch strecken und zurück
2 linker Arm diagonal rechts hochstrecken und zurück
3,4 2x rechter Arm diagonal links hochstrecken und zurück
5-8 wiederholen mit linkem Arm beginnen
1x8 dito

coop

valiant

FELDSCHLÖSSCHEN
ALKOHOLFREI

Refrain 8x8

- 4x8 1,2 Arme über Kopf nach rechts wippen
3,4 Arme dito nach links wippen
5,6 dito rechts
7,8 dito links
- 1-6 dito
7,8 Arme von rechts unten durch ganze Drehung vor Körper
- 1,2 rechts Schritt, links Tupf
3 links Schritt retour
4 1/2Drehung rechts
5,6 links Schritt, rechts Tupf
7 rechts Schritt retour
8 1/2 Drehung
1-8 wiederholen
4x8 dito 1. 4x8 wiederholen

1. Strofe

- 4x8 1,2 Side Lunge (rechtes Bein rechts austrecken) mit rechtem Arm vor Körper nach links ziehen auf 2 schliessen
3,4 dito andere Seite
5-8 1-4 wiederholen
- 1,2 Step touch rechts (seitwärts rechts Schritt mit links Tupf beim rechten Bein)
3,4 dito links
5-8 1-4 wiederholen
- 1-4 1/4 Drehung rechts 4 Schritte gehen
5-8 1/2 Drehung links 4 Schritte gehen
1x8 hüpfen und Arme über Kopf ausschütteln und 1 1/4 Drehung rechtsherum bis man wieder nach vorne schaut
- Refrain dito
2.Strofe dito 1.
Refrain dito
3.Strofe dito 1.+ 2.
Refrain dito 1x8 +1-4 dann auf die 4 Schläge Arme individuell in die Höhe etc. strecken.