



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

Dolls united
Bravo 11 CD 1 Lied 20

Die Kinder bilden eine lange Schlange

Bei Strophe und Musik wird nur mit Eisenbahn Armen hintereinander herlaufen.

Text:

Bewegung:

Langsam	2x8	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
Schneller	1x8+1x6	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
Schnell	4x8	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
Gesang	4x8	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
Musik	4x8	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander

eine Insel
da ist eine Insel
wo den
wo den

re Finger zeigt nach vorne
li Finger zeigt nach vorne
re Hand an Stirn Indianer gucken
li Hand an Stirn Indianer gucken

eine Insel
da ist eine Insel
wo den
wo den

mit den Händen einen Berg formen

re Hand an Stirn Indianer gucken
li Hand an Stirn Indianer gucken

Ah
jetzt
ja
eine Insel

re Finger zeigt nach vorne
li Finger zeigt nach vorne
re Finger zeigt nach vorne
mit den Händen eine Insel formen

Ah
Jetzt
Ja
Eine Insel

re Finger zeigt nach vorne
li Finger zeigt nach vorne
re Finger zeigt nach vorne
mit den Händen eine Insel formen

Ah
Jetzt
Ja

re Finger zeigt nach vorne
li Finger zeigt nach vorne
re Finger zeigt nach vorne

Pfeif
Pfeif
Ah
Jetzt
Ja
Gesang
Musik

4x8
4x8

re Hand an Pfeifschnur ziehen
re Hand an Pfeifschnur ziehen
re Finger zeigt nach vorne
li Finger zeigt nach vorne
re Finger zeigt nach vorne
Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander

Ich erkläre hiermit diese Insel
zu meinem Königreich

die Hände formen eine Insel

und wir bauen einen gemütlichen

sich selbst umarmen



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

Palast Das ist ein wundervolles Thema Für eine Ballade		mit den Händen ein Dach über den Kopf machen Daumen hoch nieder knien und Arme auseinander
Musik Gesang Musik	4x8 4x8 4x8	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
Wer bist du denn Pfiff Pfiff Uhhiiiiii Mach noch mal		Auf ein anderes Kind zeigen re Hand an Pfeifsschnur ziehen re Hand an Pfeifsschnur ziehen Beide Hände auf die Wangen Hände auf die Knie
Wer bist du denn Pfiff Pfiff Uhhiiiiii		Auf ein anderes Kind zeigen re Hand an Pfeifsschnur ziehen re Hand an Pfeifsschnur ziehen Beide Hände auf die Wangen
Ah jetzt ja eine Insel		re Finger zeigt nach vorne li Finger zeigt nach vorne re Finger zeigt nach vorne mit den Händen eine Insel formen
Ah Jetzt Ja Eine Insel		re Finger zeigt nach vorne li Finger zeigt nach vorne re Finger zeigt nach vorne mit den Händen eine Insel formen
Ah Jetzt Ja Pfeif Pfeif		re Finger zeigt nach vorne li Finger zeigt nach vorne re Finger zeigt nach vorne re Hand an Pfeifsschnur ziehen re Hand an Pfeifsschnur ziehen
Ah Jetzt		re Finger zeigt nach vorne li Finger zeigt nach vorne
Ja		re Finger zeigt nach vorne
Gesang Musik Musik	4x8 4x8 4x8	Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander Eisenbahn alle Kinder laufen in einer Schlange hintereinander
So Feierabend Emma		Beide Hände auseinander Handflächen nach oben



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

Version 2



12 Auftakt

1	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
2	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
3	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
4	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
5	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
6	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
7	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
8	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen

1	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
2	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
3	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
4	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
5	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
6	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
7	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
8	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen

1	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
2	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
3	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
4	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
5	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
6	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
7	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
8	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen

1	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
2	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
3	li Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
4	re Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
5	re Fuß schräg vor	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen
6	li Fuß schließt zum re Fuß	beide Arme an den Körper angewinkelt und vorwärts drehen

1	re Fuß Kick vor
2	re Fuß schließt zum li Fuß
3	li Fuß Kick vor
4	li Fuß schließt zum re Fuß
5	re Fuß Kick seit
6	re Fuß schließt zum li Fuß
7	li Fuß Kick seit
8	li Fuß schließt zum re Fuß



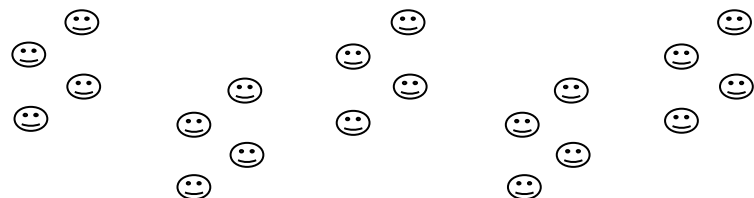
Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

- 1 re Fuß Kick vor
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick vor
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick seit
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 7 li Fuß Kick seit
- 8 li Fuß schließt zum re Fuß

- 1 re Fuß Kick vor
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick vor
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick seit
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 7 li Fuß Kick seit
- 8 li Fuß schließt zum re Fuß

- 1 re Fuß Kick vor
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick vor
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick seit
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 7 li Fuß Kick seit
- 8 li Fuß schließt zum re Fuß



- | | | | |
|---|----------------------------|-------------|--------|
| 1 | re Fuß vor | li Fuß rück | Hüpfen |
| 2 | re Fuß vor | li Fuß rück | Hüpfen |
| 3 | li Fuß vor | re Fuß rück | Hüpfen |
| 4 | li Fuß vor | re Fuß rück | Hüpfen |
| 5 | re Knie nach li hoch | | |
| 6 | re Fuß schließt zum li Fuß | | |
| 7 | re Knie nach li hoch | | |
| 8 | re Fuß schließt zum li Fuß | | |

- 1 li Knie nach re hoch
- 2 li Fuß schließt zum re Fuß
- 3 li Knie nach re hoch
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 56 re Arm Armkreis von vorne nach hinten
- 78 li Arm Armkreis von vorne nach hinten

- 1 beide Fersen nach re
- 2 beide Zehen nach re
- 3 beide Fersen nach re
- 4 beide Zehen nach re Klatsch in die Hände



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

- 5 beide Zehen nach li
- 6 beide Fersen nach li
- 7 beide Zehen nach li
- 8 beide Fersen nach li

- 1 re Fuß nach hinten in die Luft re Ferse an re Hand
- 2 re Fuß schließt neben li Fuß
- 3 li Fuß nach hinten in die Luft li Ferse an li Hand
- 4 li Fuß schließt neben re Fuß
- 56 re Bein kreist von innen nach außen
- 78 li Bein kreist von innen nach außen

Platzwechsel

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf





Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

Strophe

1-4	eine Insel	re Finger zeigt nach vorne
5-8	da ist eine Insel	li Finger zeigt nach vorne
1-4	wo den	re Hand an Stirn Indianer gucken
5-8	wo den	li Hand an Stirn Indianer gucken
12	eine Insel	mit den Händen einen Berg formen
34	da ist eine Insel	re Finger zeigt nach vorne
5-8	Pause	
1-4	wo den	re Hand an Stirn Indianer gucken
5-6	wo den	li Hand an Stirn Indianer gucken
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	jetzt	li Finger zeigt nach vorne
1	ja	re Finger zeigt nach vorne
2		Pause
3-6	eine Insel	mit den Händen eine Insel formen
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	jetzt	li Finger zeigt nach vorne
1	ja	re Finger zeigt nach vorne
2		Pause
3-6	eine Insel	mit den Händen eine Insel formen
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	jetzt	li Finger zeigt nach vorne
1	ja	re Finger zeigt nach vorne
2-3		Pause
4	Pfeif	re Hand an Pfeifsnur ziehen
5	Pfeif	re Hand an Pfeifsnur ziehen
6	Pause	
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	Jetzt	li Finger zeigt nach vorne
1	Ja	re Finger zeigt nach vorne
2-8		Pause

Refrain

1	re Fuß vor	li Fuß rück	Hüpfen
2	re Fuß vor	li Fuß rück	Hüpfen
3	li Fuß vor	re Fuß rück	Hüpfen
4	li Fuß vor	re Fuß rück	Hüpfen
5	re Knie nach li hoch		
6	re Fuß schließt zum li Fuß		
7	re Knie nach li hoch		
8	re Fuß schließt zum li Fuß		



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

- 1 li Knie nach re hoch
- 2 li Fuß schließt zum re Fuß
- 3 li Knie nach re hoch
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 56 re Arm Armkreis von vorne nach hinten
- 78 li Arm Armkreis von vorne nach hinten

- 1 beide Fersen nach re
- 2 beide Zehen nach re
- 3 beide Fersen nach re
- 4 beide Zehen nach re Klatsch in die Hände
- 5 beide Zehen nach li
- 6 beide Fersen nach li
- 7 beide Zehen nach li
- 8 beide Fersen nach li

- 1 re Fuß nach hinten in die Luft re Ferse an re Hand
- 2 re Fuß schließt neben li Fuß
- 3 li Fuß nach hinten in die Luft li Ferse an li Hand
- 4 li Fuß schließt neben re Fuß
- 56 re Bein kreist von innen nach außen
- 78 li Bein kreist von innen nach außen

Platzwechsel

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

5 re Fuß Kick
 6 re Fuß schließt zum li Fuß
 78 Sprung Füße auf

☀️ 😊 ☀️ 😊 ☀️ 😊 ☀️ 😊

☀️ 😊 ☀️ 😊 ☀️ 😊 ☀️ 😊

☀️ 😊 ☀️ 😊 ☀️ 😊 ☀️ 😊

Strophe

1-4	Ich erkläre	Sonnen: beide Daumen auf die Brust	Smiley: Hände in die Hüfte
5-8	diese Insel	Sonnen: einen Berg formen	Smiley: Hände in die Hüfte
1-4	...Königreich	Sonnen: Hände flach kreisen	Smiley: Hände in die Hüfte
5-8	wie bauen	Sonnen: sich selbst umarmen	Smiley: Hände in die Hüfte
1-4	Palast	Sonnen: Hände über dem Kopf zusammen	Smiley: Hände in die Hüfte
5-8	das ist....	Sonnen: Arme vor der Brust verschränken	Smiley: re Daumen hoch
1-8	...Balade	Sonnen: Arme vor der Brust verschränken	Smiley: Knien Arme hoch

1	re Fuß Kick	re Arm hoch
2	re Fuß schließt zum re Fuß	Arm ab
3	li Fuß Kick	li Arm hoch
4	li Fuß schließt zum li Fuß	Arm ab
5	re Fuß Kick	re Arm hoch
6	re Fuß schließt zum re Fuß	Arm ab
7	li Fuß Kick	li Arm hoch
8	li Fuß schließt zum li Fuß	Arm ab

1 re Ferse vor auf den Boden absetzen
 2 re Fuß schließt zum re Fuß
 3 li Ferse vor auf den Boden absetzen
 4 li Fuß schließt zum li Fuß
 5 re Ferse vor auf den Boden absetzen
 6 re Fuß schließt zum re Fuß
 7 li Ferse vor auf den Boden absetzen
 8 li Fuß schließt zum li Fuß

1	li Arm seit	re Arm angewinkelt nach li	re Ellbogen auf Schulterhöhe
2	beide Ellbogen auf Schulterhöhe	Oberarme seit	Unterarme nach vorne
3	beide Ellbogen auf Schulterhöhe	Oberarme seit	Unterarme nach unten
4	beide Ellbogen auf Schulterhöhe	Oberarme seit	Unterarme nach vorne
5	re Arm seit	li Arm angewinkelt nach re	li Ellbogen auf Schulterhöhe
6	beide Ellbogen auf Schulterhöhe	Oberarme seit	Unterarme nach vorne
7	beide Ellbogen auf Schulterhöhe	Oberarme seit	Unterarme nach unten
8	Arme ab		

1	re Fuß rück	beide Daumen über re Schulter
2		beide Daumen über re Schulter
3	li Fuß rück	beide Daumen über li Schulter
4		beide Daumen über li Schulter



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

- 5 re Fuß rück beide Daumen über re Schulter
6 beide Daumen über re Schulter
7 li Fuß rück beide Daumen über li Schulter
8 beide Daumen über li Schulter

Refrain

- 1 re Fuß vor li Fuß rück Hüpfen
2 re Fuß vor li Fuß rück Hüpfen
3 li Fuß vor re Fuß rück Hüpfen
4 li Fuß vor re Fuß rück Hüpfen
5 re Knie nach li hoch
6 re Fuß schließt zum li Fuß
7 re Knie nach li hoch
8 re Fuß schließt zum li Fuß

- 1 li Knie nach re hoch
2 li Fuß schließt zum re Fuß
3 li Knie nach re hoch
4 li Fuß schließt zum re Fuß
56 re Arm Armkreis von vorne nach hinten
78 li Arm Armkreis von vorne nach hinten

- 1 beide Fersen nach re
2 beide Zehen nach re
3 beide Fersen nach re
4 beide Zehen nach re Klatsch in die Hände
5 beide Zehen nach li
6 beide Fersen nach li
7 beide Zehen nach li
8 beide Fersen nach li

- 1 re Fuß nach hinten in die Luft re Ferse an re Hand
2 re Fuß schließt neben li Fuß
3 li Fuß nach hinten in die Luft li Ferse an li Hand
4 li Fuß schließt neben re Fuß
56 re Bein kreist von innen nach außen
78 li Bein kreist von innen nach außen

Platzwechsel

- 1 re Fuß Kick
2 re Fuß schließt zum li Fuß
3 li Fuß Kick
4 li Fuß schließt zum re Fuß
5 re Fuß Kick
6 re Fuß schließt zum li Fuß
78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
2 re Fuß schließt zum li Fuß
3 li Fuß Kick
4 li Fuß schließt zum re Fuß



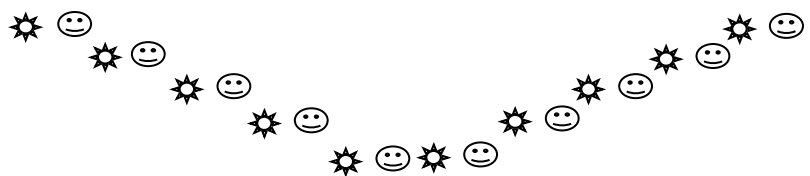
Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

5 re Fuß Kick
6 re Fuß schließt zum li Fuß
78 Sprung Füße auf

1 re Fuß Kick
2 re Fuß schließt zum li Fuß
3 li Fuß Kick
4 li Fuß schließt zum re Fuß
5 re Fuß Kick
6 re Fuß schließt zum li Fuß
78 Sprung Füße auf

1 re Fuß Kick
2 re Fuß schließt zum li Fuß
3 li Fuß Kick
4 li Fuß schließt zum re Fuß
5 re Fuß Kick
6 re Fuß schließt zum li Fuß
78 Sprung Füße auf



1-7	Wer bist den Du	Sonnen: auf Partner zeigen	Smiley: Hände in die Hüfte
8	pfeif	Sonnen: Hände in die Hüfte	Smiley: an Pfeife ziehen

1	pfeif	Sonnen: Hände in die Hüfte	Smiley: an Pfeife ziehen
2	Pause		

37	Ui	Sonnen: beide Hände an die Wangen	Smiley: Hände in die Hüfte
81	Mach nochmal	Sonnen: beide Hände auf die Knie	Smiley: Hände in die Hüfte

2-7	Wer bist den Du?	Sonnen: auf Partner zeigen	Smiley: Hände in die Hüfte
8	pfeif	Sonnen: Hände in die Hüfte	Smiley: an Pfeife ziehen

1	pfeif	Sonnen: Hände in die Hüfte	Smiley: an Pfeife ziehen
2	Pause		

34	Ui	Sonnen: beide Hände an die Wangen	Smiley: Hände in die Hüfte
----	----	-----------------------------------	----------------------------

5-6	Pause	
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	jetzt	li Finger zeigt nach vorne

1	ja	re Finger zeigt nach vorne
2		Pause
3-6	eine Insel	mit den Händen eine Insel formen
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	jetzt	li Finger zeigt nach vorne

1	ja	re Finger zeigt nach vorne
2		Pause
3-6	eine Insel	mit den Händen eine Insel formen
7	Ah	re Finger zeigt nach vorne
8	jetzt	li Finger zeigt nach vorne



Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

1 ja re Finger zeigt nach vorne
23 Pause
45 pfeif pfeif alle an Pfeife ziehen
6 Pause
7 Ah re Finger zeigt nach vorne
8 jetzt li Finger zeigt nach vorne

1 ja re Finger zeigt nach vorne
2-8 Pause

Refrain

1 re Fuß vor li Fuß rück Hüpfen
2 re Fuß vor li Fuß rück Hüpfen
3 li Fuß vor re Fuß rück Hüpfen
4 li Fuß vor re Fuß rück Hüpfen
5 re Knie nach li hoch
6 re Fuß schließt zum li Fuß
7 re Knie nach li hoch
8 re Fuß schließt zum li Fuß

1 li Knie nach re hoch
2 li Fuß schließt zum re Fuß
3 li Knie nach re hoch
4 li Fuß schließt zum re Fuß
56 re Arm Armkreis von vorne nach hinten
78 li Arm Armkreis von vorne nach hinten

1 beide Fersen nach re
2 beide Zehen nach re
3 beide Fersen nach re
4 beide Zehen nach re Klatsch in die Hände
5 beide Zehen nach li
6 beide Fersen nach li
7 beide Zehen nach li
8 beide Fersen nach li

1 re Fuß nach hinten in die Luft re Ferse an re Hand
2 re Fuß schließt neben li Fuß
3 li Fuß nach hinten in die Luft li Ferse an li Hand
4 li Fuß schließt neben re Fuß
56 re Bein kreist von innen nach außen
78 li Bein kreist von innen nach außen

Platzwechsel

1 re Fuß Kick
2 re Fuß schließt zum li Fuß
3 li Fuß Kick
4 li Fuß schließt zum re Fuß
5 re Fuß Kick
6 re Fuß schließt zum li Fuß
78 Sprung Füße auf



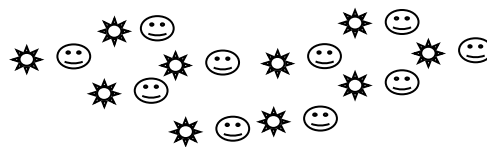
Eine Insel mir 2 Bergen

www.creativtanztreff.de * info@creativtanztreff.de

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf

- 1 re Fuß Kick
- 2 re Fuß schließt zum li Fuß
- 3 li Fuß Kick
- 4 li Fuß schließt zum re Fuß
- 5 re Fuß Kick
- 6 re Fuß schließt zum li Fuß
- 78 Sprung Füße auf



- | | | |
|---|----------------------------|-------------|
| 1 | re Fuß Kick | re Arm hoch |
| 2 | re Fuß schließt zum re Fuß | Arm ab |
| 3 | li Fuß Kick | li Arm hoch |
| 4 | li Fuß schließt zum li Fuß | Arm ab |
| 5 | re Fuß Kick | re Arm hoch |
| 6 | re Fuß schließt zum re Fuß | Arm ab |
| 7 | li Fuß Kick | li Arm hoch |
| 8 | li Fuß schließt zum li Fuß | Arm ab |

- 1 re Ferse vor auf den Boden absetzen
- 2 re Fuß schließt zum re Fuß
- 3 li Ferse vor auf den Boden absetzen
- 4 li Fuß schließt zum li Fuß
- 5 re Ferse vor auf den Boden absetzen
- 6 re Fuß schließt zum re Fuß
- 7 li Ferse vor auf den Boden absetzen
- 8 li Fuß schließt zum li Fuß

- 2x8 in Schlussposition gehen

