Let´s get ready

Let´s get Poms hoch

1-8 Pomps wackeln

1-2 beide Arme zur Seite

3-4 beide Arme vor

5-6 beide Arme zur Seite

7 beide Arme vor die Brust

8 rechter Arm hoch

1-8 vorwärts, dabei Arme im Wechsel raus und rein

1-8 rückwärts dabei Arme im Wechsel raus und rein

1-8 Arme im Wechsel diagonal über den Kopf

1-2 beide Arme zur Seite

3-4 beide Arme vor

5-6 beide Arme zur Seite

7-8 beide Arme vor die Brust

1 rechter Arm hoch

1-8 vorwärts, Arme seitlich gleichzeitig raus und rein im Wechsel

1-8 drehen ganze Drehung rechts, Hände im Wechsel hoch und runter

1-8 rückwärts, Arme seitlich gleichzeitig raus und rein im Wechsel

1-8 drehen ganze Drehung rechts, Hände im Wechsel hoch und runter

1-4 Stern rechter Arm

5-8 Stern linker Arm

1-4 Stern beide Arme

5-8 puscheln beide Arme über Kopf

1-8 rechts seitwärts dabei Poms vorm Körper shaken (oder ein Arm Hüfte anderer hoch)

1-8 drehen rechts, Hände in die Hüfte

1-8 links seitwärts dabei Poms vorm Körper shaken

1-8 drehen links, Hände in die Hüfte (oder ein Arm Hüfte anderer hoch)

1-8 rückwärts, dabei Poms vor Körper shaken

1-2 beide Arme zur Seite

3-4 beide Arme vor

5-6 beide Arme zur Seite

7 beide Arme vor die Brust

8 rechter Arm hoch

1-8 vorwärts, Arme seitlich gleichzeitig raus und rein im Wechsel

1-8 drehen ganze Drehung rechts, Hände im Wechsel hoch und runter

1-8 rückwärts, Arme seitlich gleichzeitig raus und rein im Wechsel

1-8 drehen ganze Drehung rechts, Hände im Wechsel hoch und runter

1-4 Stern rechter Arm

5-8 Stern linker Arm

1-4 Stern rechter Arm

5-8 Stern linker Arm

1-4 Stern beide Arme

5-8 Stern beide Arme

1-2 beide Arme zur Seite

3-4 beide Arme vor

5-6 beide Arme zur Seite

7 beide Arme vor die Brust

8 rechter Arm hoch

1-8 vorwärts, dabei Arme im Wechsel hoch und runter

1-8 rückwärts dabei Arme im Wechsel hoch und runter

1-2 beide Arme zur Seite

3-4 beide Arme vor

5-6 beide Arme zur Seite

7 beide Arme vor die Brust

8 rechter Arm hoch, breitbeinig stehen bleiben, linker Arm Hüfte