Herzbeben

Partner stehen breitbeinig nebeneinander zur Front, Gesicht nach unten

1-8 Intro

1-16 8x mit der flachen Hand auf das Herz schlagen, Kopf bleibt unten

1-8 „Innenhand“ der beiden Tänzer fassen sich, Arm gemeinsam hoch und wieder runter

1-8 drehen enden Front

1-4 Pause / Kopf runter

1-8 rechter Arm hoch und wieder runter

1 rechter Arm vor, Handfläche nach oben

2 linker Arm vor, Handfläche nach oben

3-4 beide Arme nach oben

5-8 Arme in 4 Schritten nach unten

1-4 Hände vor´s Gesicht und auseinanderziehen, Handflächen nach vorne, Finger spreizen

5-8 Handflächen vor und zurück „Beat ergeben“

1-8 ganze Drehung, enden Front

1-8 vorwärts

1 rechter Arm vor, Handfläche nach oben

2 linker Arm vor, Handfläche nach oben

3-4 beide Arme nach oben

5-8 Arme in 4 Schritten nach unten

1-8 rückwärts (5-8 beide Arme nach oben nehmen)

1-8 drehen enden Partner zueinander

1-8 Partner 1 vorwärts, Partner 2 rückwärts

1-4 Körper seitlich rechts, links

5-8 Faust nach oben (lass´uns leben)

1-8 Partner 1 vorwärts, Partner 2 rückwärts

1-2 Handflächen zueinander

3-8 gemeinsamer Kreis beschreiben

1-8 drehen, enden Front

1-8 vorwärts

1 rechter Arm vor, Handfläche nach oben

2 linker Arm vor, Handfläche nach oben

3-4 beide Arme nach oben

5-8 Arme in 4 Schritten nach unten

1-8 rückwärts (5-8 beide Arme nach oben nehmen)

1-8 drehen enden Partner zueinander

1-8 Partner 1 vorwärts, Partner 2 rückwärts

1-4 Körper seitlich rechts, links

5-8 Faust nach oben (lass´uns leben)

1-8 Partner 1 vorwärts, Partner 2 rückwärts

1-2 Handflächen zueinander

3-8 gemeinsamer Kreis beschreiben

1-5 Frontarm zur Front, „greifen“ und als Faust zurückziehen, beim letzten „Atmen“ Kopf wegdrehen zur Seite