

A

- 1-8 gegrätschter Stand, A 4x vor und ab
9-16 gegrätschter Stand, A 4x hoch und ab
17-28 6x Side to Side R/L,
 eine Hand an der Hüfte, die andere mit Stab nach vorne oben
29-32 gegrätschter Stand, 4x Stab (vertikal) ganz schnell um 180° drehen

B

- 1-4 4x Shuffle R, Stab hoch, tief, hoch, tief
5-8 Stand, L kreuzt hinter R; OK Seitneigung R, Stab nach R vertikal
 alter.: 1x Powerjack, tiefe Grätsche (2) Stab tief, Stand (2), Stab vor
9-12 4x Shuffle L, wie vor
13-16 Stand, R kreuzt hinter L, wie vor
17-32 wdhl. 1-16

C

- 1-4 Stand, Stab mit dem Ende vorkicken, L/R/L/R
4-12 4x Kick, Schritt vor, R/L/R/L, mit dem Stab gegengleich vorkicken
13-14 1x Knee Lift, ab R, Stab von oben gegen das Knie ziehen
15-16 großer Stemmschritt mit L nach vorne, L Stabende nach vorn stoßen
17-20 4x Shuffel R (tief)
21-32 6x Lunge R
 alter.: 4x Lunge, dann 4 Schritte zum Partner für Teil D

D

- 1-4 4x Stab mit dem Partner kreuzen
5-8 4x Shuffle im Halbkreis, um den Partner herum
9-32 Schritte wie vor noch dreimal wiederholen / immer Seitenwechsel

E

- 1-8 3x Ausfallschritt mit R => vorne, seit, hinten =>
 Stab in die gleiche Richtg. Stoßen, 1x Jumping Jack (Wechsel auf L)
9-16 wdhl. Wie vor auf L
17-32 wdhl. wie vor, R/L