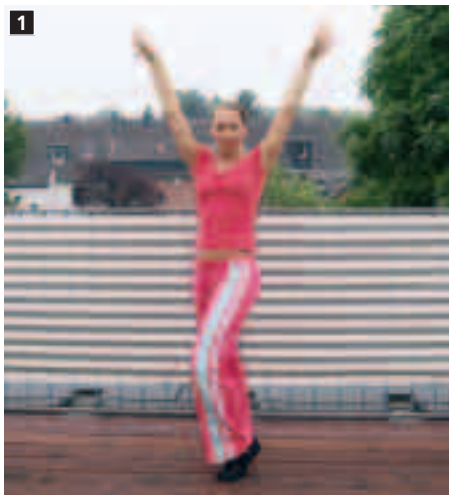


Anja Lambertz

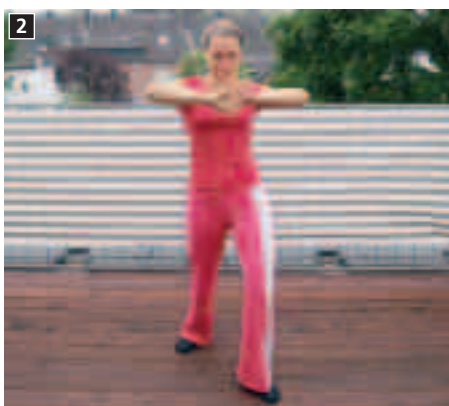
Easy Dance Aerobic

Block 1

1–4 **Walk vor** – schiebe die Hüfte nach vorn und betone die 1 und die 3, das heißt strecke Dich lang zur Decke und mache Dich groß. Die Arme gehen hoch-tief-hoch-tief (Abb. 1).



5–8 **V-Step** – Hier schiebst Du die Hüfte vor und drehst Deine Füße über die Ferse. Die Arme kreuzt Du vor der Brust und spreizt die Finger (Abb. 2).



9–16 **2-mal Mambo Chacha**: Der Mambo wird zum Box Step. Hier wird die Hüfte mitgedreht. Du schiebst das Gesäß nach vorne. Die Arme gehen mit der Bewegung. Halte die Körperspannung auch in den Armen (Abb. 3).

Der Chacha wird unterstützt durch deine Arme. Diese pumpen zum Himmel, hoch-tief-hoch-tief, und unterstützen den Rhythmus (Abb. 4).

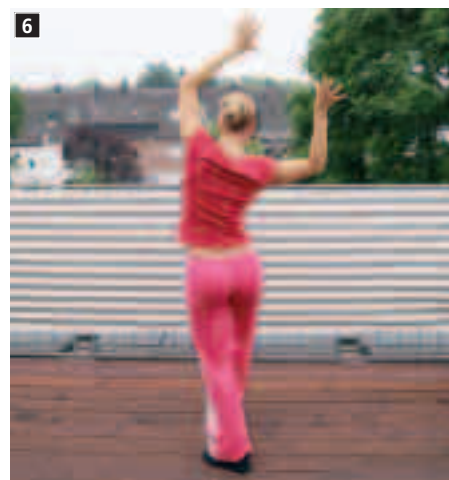
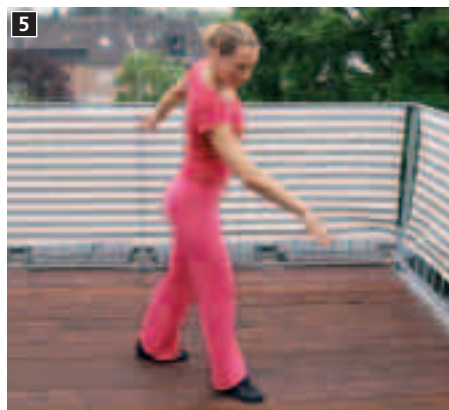


Richtung: Die Chachas gehen diagonal nach hinten. Der erste Chacha in die hintere rechte Ecke und der zweite Chacha in die hintere linke Ecke, um zum Ursprungsstandort zurückzukehren.

Block 2

1–6 **Six-Point-Mambo**: Eine Kombination aus Marches. Einmal geht der rechte Fuß nach vorne und einmal der linke Fuß. Die Arme unterstützen die Bewegung. Wenn der Fuß nach vorne kommt, geht der Arm unterstützend mit (Abb. 5).

7–10 **Pivot turn**: Ein Pivot turn ist ein großer Mambo mit einer Drehung.



Hier drehst Du Dich und Deine rechte Schulter dreht sich über vorn nach hinten und wieder zurück nach vorn. Die Arme unterstützen wieder die Bewegung. Mit dem Fluss der Bewegung und mit dem Körper schlängeln sich Deine Arme lang über dem Kopf und drehen sich (Abb. 6).

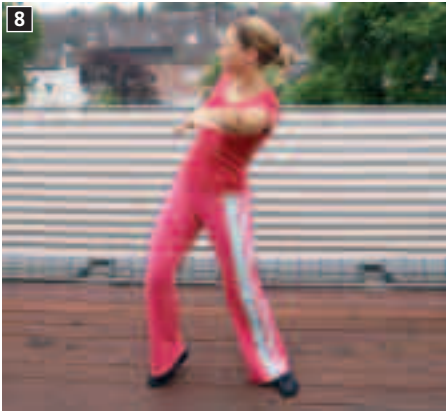
11–16 **2-mal Kick Bol Change**: Hier kickst Du mit dem rechten Bein nach vorn. Behalte Deine Körperspannung und schone Deine Gelenke (Knie). **Nach dem Kick kommt ein Rhythmus**, so dass die Kicks immer mit dem rechten Bein durchgeführt werden. Kick-Schritt-Schritt.

15–16 **Sprung weit** – eine weite Beinposition. Beide Beine werden gleichzeitig geöffnet, es wird schnell gesprungen. **Auf und direkt wieder zusammen**. Die Arme gehen mit der Bewegung schnell nach oben zum Himmel und wieder tief. Sie öffnen sich über dem Kopf, spreize die Finger dabei (Abb. 7).



Block 3

1–4 **Chassé Mambo rück:** Der Chassé führt nach rechts. Betone mit den Armen die Bewegung. Der Blick geht auch nach rechts in die Bewegungsrichtung (Abb. 8).



5–8 **Single Knee lift:** Die Bewegung geht nach vorn. Auf 6 ist Dein Knie oben. *Dazu kommen die Arme. Diese wieder lang zum Himmel und Dein Blick geht mit* (Abb. 9).

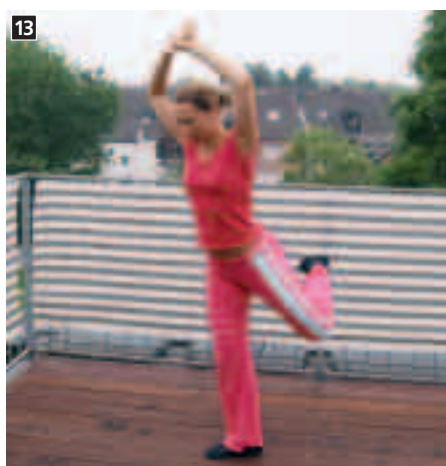
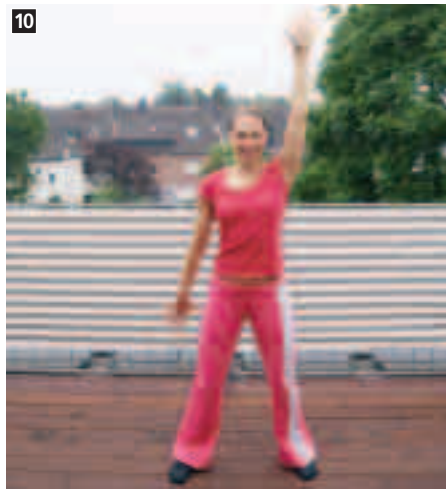


Auf 7–8 drehst Du Dich. Die rechte Schulter dreht sich nach hinten, so dass Deine Nase für die nächste Bewegung nach hinten zeigt.

9–16 Was bisher getanzt wurde, alles von 1–8 im Block 3, wird jetzt wiederholt. *Allerdings beginnst Du jetzt mit der Nase nach hinten. Am Ende der 16 cts stehst Du an Deinem Ursprungsstandort mit der Nase nach vorn, da Du Dich ja am Ende wieder gedreht hast.*

Block 4

1–4 **Grapevine nach rechts:** Der Grapevine entsteht aus dem Double Step Touch. Hier kreuzt Du auf 2 die Beine und auf 4 hebst Du das Bein zum Leg Curl, d. h. auf 4 geht die Ferse zum Gesäß. Dazu bewegen sich die Arme: Hoch rechter Arm, hoch linker Arm, beide zur Seite und dann



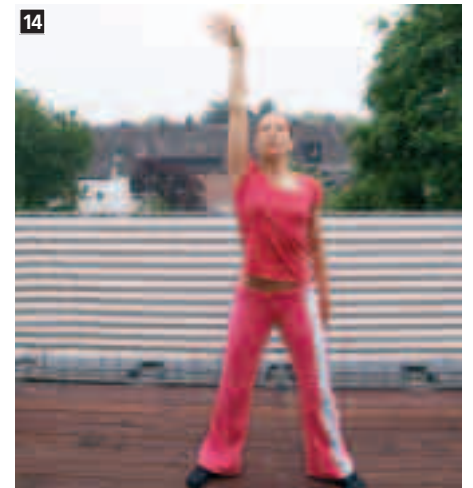
beide Arme in die Luft strecken (Abb. 10, 11, 12 und 13).

5–8 **Mambo nach vorn** und auf 7 und 8 drehst Du Dich. Deine linke Schulter dreht sich nach hinten. Diese Drehung geht nach links zurück zum Ursprungsstandort.

9–16 Hier geht die Kombination der Schritte von 1–8 des Block 4 nach links, d. h. der Grapevine geht nach links und die Drehung dann nach rechts zum Ursprung zurück. Arm-bewegungen unterstützen die Bewegung.

Block 5

1–4 Springe mit beiden Beinen gleichzeitig in den weiten Stand. Dann bewegt sich nur noch der Oberkörper. Auf 1 geht der rechte Arm nach oben zum Himmel. Spreize die Finger und schau der Hand hinterher (Abb. 14).



Der Oberkörper geht tief zum Boden und ein Arm hebt sich in die Luft. Die andere Hand bleibt am Boden (Abb. 15).



Auf 3 und 4 rollst Du Dich nach oben.

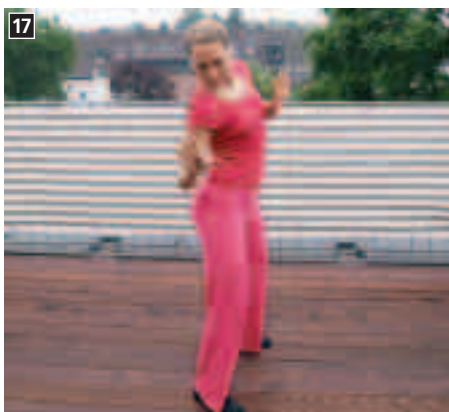
5–8 Du bleibst im weiten Stand stehen. Mit dem rechten Fuß zweimal auf der Stelle tippen (5 und 6) und dann mit dem linken Fuß zweimal auf der Stelle tippen (7 und 8). Dazu die Arme vor der Brust und ganz lo-



cker pushen. Die Finger spreizen (Abb. 16).

9–16 4-mal mit dem rechten Bein zur rechten Seite rausmarschieren. Also auf 9, 11, 13 und 15. Lasse den Oberkörper die Bewegung begleiten. Der Körper verlagert sich nach außen und die Arme schwingen mit. Der Kopf geht ebenfalls mit der Bewegung.

Diese vier Schritte bilden nun eine Kreisbewegung. Du schaust zuerst nach vorn, dann nach links, dann nach hinten, dann nach rechts und wieder nach vorn (Abb. 17 und 18).



dem rechten Fuß nach rechts und mit dem linken Fuß nach links.

5–8 **Push-taps Latina:** Einmal tippst Du mit dem rechten Fuß zur Seite und einmal mit dem linken Fuß zur Seite. Dabei lässt Du die Hüfte mitschwingen (Abb. 19).



9–12 **A-Step:** Ein Schritt ähnlich dem V-Step, nur dass der A-Step sich nach hinten öffnet. Die rechte Hand nimmst Du an die Hüfte und dann schiebst Du das Gesäß hinten raus, sehr sexy.

13–16 Noch mal der Push-tap Latina.

■ ■
Text und Fotos: Anja Lambertz

Block 6

1–4 **V-Step:** Schiebe Deine Hüfte nach vorn und Deine Arme gehen mit. Wie man ein Backblech in den Ofen schiebt, schiebst Du die Arme mit