



Las Ketchup

Takt: 4/4
Musikrichtung: Discotanz
Musik: "Las Ketchup" von Aserje
Vorspiel: 4 Takte



Teil 1: "Pferdchensprünge"

- 1 4 „federnde Pferdchensprünge (Anstellhüpfsprünge re-li-re-li)“ und beide Hände dabei in Gegenrichtung zur bzw. über die Schulter anheben
- 2 1 „federnder Pferdchensprung“ rechts und beide Hände dabei zur Gegenseite zur bzw. über die Schulter anheben; linken Fuß nach links aufstellen und beide Hände 4x hin- und herpendelnd wieder nach unten bewegen, dabei die Hüfte hin- und herwiegen
- 3-4 Wiederholung von Takt 1-2

Teil 2: „Walk“

- 1 bis 2 4 Seitanstellschritte mit Hüftbetonung nach links, dabei die Arme zur Schulterhöhe anheben; dschl. gegengleich
- 3 bis 4 Mit beiden Händen 2x von unten nach oben eine Aufwärtswellenbewegung zur linken Seite ausführen; dschl. 3x wiederholen rechts-links-rechts

Teil 3: „Queenie“

- 1 Mit 4 Pendelbewegungen beide Arme über Kopf langsam anheben
- 2 Mit 8 hüftbetonten Schritten eine ganze Umdrehung am Platz ausführen, Arme dabei in Hochhalte mitführen

Teil 4: „Boogie“

- 1 Auf jede Zählzeit im Wechsel 2x Hände überkreuzen, dabei in geöffneter Beinstellung mit leichter Twistbewegung die Hüfte hin- und herbewegen
- 2 Auf jede Zählzeit im Wechsel 2x den Daumen Richtung Schulter anheben, Beine und Hüfte wie Takt 1
- 3 Zählzeit 1-2: 2 Twistbewegungen wie Takt 1, beide Arme hochführen in „Flamencoposition“; Zählzeit 3-4: 4x im Stand die Knie öffnen und schließen („Schlotterknie“)
- 4-9 2x wie Takt 1-3
- Dann 10 Zählzeiten Freestyle