

Procap bewegt – Tanz 2019 „Oh Happy Day“

Struktur

- | | |
|-----------|---|
| 2x8 | Intro |
| 2x8 | klatschen an Ort |
| 2x8 | klatschen mit seitlicher Verlagerung |
| 2 3 4 | „so happy“ Hände über dem Kopf |
| 5 6 7 8 1 | vorgeneigt Schulter shake |
| 2 3 4 | „so happy“ Hände über dem Kopf |
| 5 6 7 8 1 | vorgeneigt Schulter shake |
| 2 3 4 | „so happy“ Hände über dem Kopf |
| 5 6 7 8 1 | vorgeneigt Schulter shake |
| 2 3 4 | „so happy“ Hände über dem Kopf |
| 5 | vorgeneigt |
| 6 7 8 | aufrichten und Hände über den Kopf halten |
| 2x8 | mit Händen über dem Kopf winken |
| 3x8 | „Sorgen wegwaschen“, mit der Hand über die Schulter streichen |
| 2x8 | mit Händen über dem Kopf winken |
| 1x8 | nach vorne marschieren |
| 1x8 | step touch und Hände über dem Kopf langsam winken |
| 1x8 | nach hinten marschieren |
| 1x8 | step touch und Hände über dem Kopf langsam winken |
| 1x8 | Shake in der Vorlage |
| 1x8 | Shake in der Rücklage |
| 1x8 | Shake in der Vorlage |
| 1x8 | Shake in der Rücklage |

1-4 Break Hände über den Kopf

2x8 mit Händen über dem Kopf winken

3x8 „Sorgen wegwaschen“, mit der Hand über die Schulter streichen

2x8 mit Händen über dem Kopf winken

1x8 nach vorne marschieren

1x8 step touch, Hände über dem Kopf langsam winken

1x8 nach hinten marschieren

1x8 step touch, Hände über dem Kopf langsam winken

1x8 Shake in der Vorlage

1x8 Shake in der Rücklage

1x8 Shake in der Vorlage

1x8 Shake in der Rücklage

1-4 Break Hände über den Kopf

2x8 mit Händen über dem Kopf winken

3x8 „Sorgen wegwaschen“, mit der Hand über die Schulter streichen

2x8 mit Händen über dem Kopf winken

1x8 Shake in der Vorlage

1x8 Shake in der Rücklage

1x8 Shake in der Vorlage

1x8 Shake in der Rücklage

Schlusspose