

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