



To us - Auf uns

Schwierigkeitsgrad: Phrased - mittel
Musikvorschlag: Auf uns - Andreas Bourani
1-8 Intro + 1-8 Intro

Teil A:

1 -4 Stand: Hüftbreit, Kopf gesenkt - Arme: beide vorm Körper verschränken
5-8 Arme: öffnen und nach unten gleiten lassen

1-4 Kopf heben - Brust raus, Kreuz durchstrecken, Arme nach hinten strecken
5-8 rechten Fuß wippen

1-8 Rechten Arm von vorne (mitte) nach hinten rechts im Bogen Kopf/Blick wandert mit

1-2 beide Arme nach oben und Lachen
3-4 beide Arme vorm Gesicht kreuzen
5-8 Pause Arme langsam absenken

Teil B:

2 Step 2 Kick ball 2 steps

1-2 mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor
3+4 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
5+6 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
7-8 mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor

ChaChaCha, Rück platz r + l

1+2 mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach rechts r-l-r
3-4 mit Links Schritt zurück, Gewicht zurück auf Rechts
5+6 mit Links beginnend einen Wechselschritt nach links l-r-l
7-8 mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links

Heel, heel, back back, step side, twist left

1-2 Rechte Ferse vorn aufstellen, Linke Ferse vorn aufstellen
3-4 mit Rechts Schritt zurück, mit Links Schritt zurück
5 mit Rechts Schritt zur Seite
6-8 mit Links zu Rechts twisten (Spitze Ferse Spitze) - Gewicht Links

Rolling vine r, 1 turn l

1-3 eine Ganze Rechtsdrehung auf 3 Schritte nach rechts r-l-r
4 Links neben rechts tippen
5-6 eine Ganze Linksdrehung auf 2 Schritte nach links l-r
7-8 mit Links Schritt nach links + beide Hände nach oben (Stand hüft-breit)



To us - Auf uns

Teil C:

Hände, rock forward

- 1-4 beide Hände nach vorne und zur Seite öffnen
- 5-6 Hände senken
- 7-8 mit Links Schritt nach vor, Gewicht zurück auf Rechts

Shuffle l, rock back, out out

- 1+2 mit Links beginnend einen Wechselschritt nach links l-r-l
- 3-4 mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links
- 5-6 mit Rechts Schritt nach rechts, mit Links Schritt nach links
- 7-8 beide Arme nach oben

Hände - vereint + tippen

- 1-6 beide Arme zur Seite und vorm Körper kreuzen
- 7-8-1 mit der Rechten Hand auf die Uhr tippen
- 2-8 Arme senken

Teil D: 4 x Tanzen

2 Step 2 Kickball 2 steps

- 1-2 mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor
- 3+4 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
- 5+6 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
- 7-8 mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor

Cha Cha Cha mit Rückplatz r+l

- 1+2 mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach rechts r-l-r
- 3-4 mit Links Schritt zurück, Gewicht zurück auf Rechts
- 5+6 mit Links beginnend einen Wechselschritt nach links l-r-l
- 7-8 mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links

Heel, heel, back back, step side, twist left

- 1-2 Rechte Ferse vorn aufstellen, Linke Ferse vorn aufstellen
- 3-4 mit Rechts Schritt zurück, mit Links Schritt zurück
- 5 mit Rechts Schritt zur Seite
- 6-8 mit Links zu rechts twisten Spitze Ferse Spitze - Gewicht Links

8er Grapevine

- 1-2 mit Rechts Schritt zur Seite, Links hinter rechts kreuzen
- 3-4 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor
- 5-6 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung Gewicht auf Rechts, $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + mit Links zur Seite
- 7-8 Rechts hinter links kreuzen $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links Schritt vor

To us - Auf uns

Teil E:

- 1 mit Rechts Schritt zur Seite + Beide Arme nach oben
- 2-8 Arme langsam zur Seite nach unten schwingen

Cha Cha Cha mit Rückplatz r+l

- 1+2 mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach rechts r-l-r
- 3-4 mit Links Schritt zurück, Gewicht zurück auf Rechts
- 5+6 mit Links beginnend einen Wechselschritt nach links l-r-l
- 7-8 mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links

Heel, heel, back back, step side, twist left

- 1-2 Rechte Ferse vorn aufstellen, Linke Ferse vorn aufstellen
- 3-4 mit Rechts Schritt zurück, mit Links Schritt zurück
- 5 mit Rechts Schritt zur Seite
- 6-8 mit Links zu rechts twisten Spitze Ferse Spitze - Gewicht Links

Rolling vine r, 1 turn l, Hände

- 1-3 eine Ganze Rechtsdrehung auf 3 Schritte nach rechts r-l-r
- 4 Links neben rechts tippen
- 5-6 eine Ganze Linksdrehung auf 2 Schritte nach links l-r
- 7 mit Links Schritt nach links
- 8 beide Hände nach oben (Stand breit-Beinig)
- 1-8 Beide Arme seitlich nach unten schwingen

Cha Cha Cha mit Rückplatz r+l

- 1+2 mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach rechts r-l-r
- 3-4 mit Links Schritt zurück, Gewicht zurück auf Rechts
- 5+6 mit Links beginnend einen Wechselschritt nach links l-r-l
- 7-8 mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links

Heel, heel, back back, step side, twist left

- 1-2 Rechte Ferse vorn aufstellen, Linke Ferse vorn aufstellen
- 3-4 mit Rechts Schritt zurück, mit Links Schritt zurück
- 5 mit Rechts Schritt zur Seite
- 6-8 mit Links zu rechts twisten Spitze Ferse Spitze - Gewicht Links

8er Grapevine

- 1-2 mit Rechts Schritt zur Seite, Links hinter rechts kreuzen
- 3-4 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor
- 5-6 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung Gewicht auf Rechts, $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + mit Links zur Seite
- 7-8 Rechts hinter links kreuzen $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links Schritt vor



To us - Auf uns

2 Step 2 Kickball 2 steps

- 1-2 mit Rechts Schritt vor mit Links Schritt vor
- 3+4 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
- 5+6 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
- 7-8 mit Rechts Schritt vor mit Links Schritt vor

Cha Cha Cha mit Rückplatz r+l

- 1+2 mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach rechts r-l-r
- 3-4 mit Links Schritt zurück, Gewicht zurück auf Rechts
- 5+6 mit Links beginnend einen Wechselschritt nach links l-r-l
- 7-8 mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links

Heel, heel, back back, step side, twist left

- 1-2 Rechte Ferse vorn aufstellen, Linke Ferse vorn aufstellen
- 3-4 mit Rechts Schritt zurück, mit Links Schritt zurück
- 5 mit Rechts Schritt zur Seite
- 6-8 mit Links zu rechts twisten Spitze Ferse Spitze - Gewicht Links

8er Grapevine

- 1-2 mit Rechts Schritt zur Seite, Links hinter rechts kreuzen
- 3-4 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor
- 5-6 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung Gewicht auf Rechts, $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung + mit Links zur Seite
- 7-8 Rechts hinter links kreuzen $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links Schritt vor

2 Step 2 Kickball 2 steps

- 1-2 mit Rechts Schritt vor mit Links Schritt vor
- 3+4 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
- 5+6 mit Rechts Kick nach vor, Rechts neben links abstellen, Gewicht auf Links
- 7-8 mit Rechts Schritt vor mit Links Schritt vor

Ending

Step, step, step, $\frac{1}{2}$ turn l, 2 steps close

- 1-2 mit Rechts Schritt vor,
- 3-4 $\frac{1}{2}$ Linksdrehung - Gewicht auf Links
- 5-6 mit Rechts Schritt nach vor,
- 7-8 Links Schritt nach vor
- 1-2 mit Rechts Schritt vor,
- 3-4 Links neben rechts abstellen

Von Anfang an wiederholen!!!