

Ziel: Gegenbewegung

[00:00] nix

[00:12] Refrain – Sorgen über Bord

- 1-8 RF im Wechsel vorne - hinten tippen mit Arme Gegenbewegung
- 1-4 nach rechts Seitverzögerungsschritt mit Regenbogen
- 5-8 nach links Seitverzögerungsschritt mit Regenbogen

[00:22] Refrain - Essen

- 1-8 LF im Wechsel vorne - hinten tippen mit Arme Gegenbewegung
- 1-4 rechter Arm von außen zum Bauch
- 5-8 linker Arm von außen zum Bauch

[00:30] Schaufelblock

- 1-8 4x Schaufelbewegung
- 9-12 kleine Schwimmbewegung kraulen
- 13 Tablett RH
- 14 Tablett LH
- 15 klatschen überkopf
- 16 klatschen auf Oberschenkel
- 2. 1-16 wd
- 3. 1-16 wd

[01:00] 2x 1-8 Refrain – Sorgen über Bord

[01:10] 2x 1-8 Refrain - Essen

[01:16] Twist-Block

- 1-2 Ägypter-Finger RH
- 2-4 RF twistet
- 5-6 Ägypter-Finger LH
- 6-8 LF twistet
- 1-2 Ägypter-Finger RH + LH
- 2-4 beide Füße twisten
- 5-8 Knie winken

[01:29] Schaufelblock

[01:58] Refrain – Sorgen über Bord

[02:07] Refrain – Essen

[02:17] Twist Block

[02:26] Schaufelblock kurz  
nur zwei Wiederholungen 4x 1-8

[02:45] Refrain – Sorgen über Bord

[02:55] Refrain – Essen

[03:05] Twist-Block

[03:17] Ende

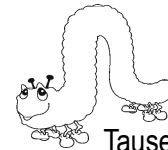
## DANKE

*das Sie sich für diese Schrittbeschreibung interessieren.*

*Sich Tänze aus zu denken, und diese dann so aufzuschreiben, dass auch andere Freude daran haben, bedeutet viel Arbeit.*

*Daher würden wir uns freuen, wenn wir wissen wer alles „unsere“ Tänze nutzt. Schreiben Sie uns, wann und wo Sie diese eingesetzt haben. Ob die Beschreibung verständlich war. Natürlich helfen wir auch gerne weiter.*

*Über eine Spende (gerne stellen wir auch eine Spendenquittung oder Rechnung aus) freuen wir uns ebenfalls.*



## KONTAKT:

Tausendfüßler Club e.V.  
[www.tausendfuesslerer-club.de](http://www.tausendfuesslerer-club.de)  
Speyererstr. 35 68199 Mannheim

## Ägypter – Finger

Ein Arm wird in der Ägypter - Position gehalten.

Die Hand wird zur Faust geballt und nur der Zeigefinger ausgestreckt, der auf den entsprechenden Fuß zeigt.

