

Christina Aguilera, Missy Elliot – Car Wash

[3:51]

Choreografie von Alexander Gipp für Tausendfüßler® Club e.V.

V2019.14

Die ursprüngliche Choreografie wurde 2019 verändert und wird hier als "V2019" beschrieben.

Choreografie



Erklärung →

[0:00] Eröffnung

2x1-8 RF Fuß tippen +
RH auf OS klatschen
2x1-8 klatschen

[0:17] 4x1-8 Car-Wash ¹⁾

[0:33] 4x1-8 Schauspielen ²⁾

[0:50] 4x1-8 Felgen ³⁾

[1:06] 4x1-8 Schauspielen ²⁾

[1:24] 4x1-8 Lappenlumpen ⁴⁾

[1:39] 4x1-8 Schauspielen ²⁾

[1:56] 4x1-8 Car-Wash ¹⁾

[2:12] 3x1-8 Spiegel polieren ⁵⁾

[2:28] 4x1-8 Felgen ³⁾

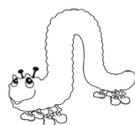
[2:45] 4x1-8 Lappenlumpen ⁴⁾

[3:00] 4x1-8 Schauspielen ²⁾

[3:16] 4x1-8 Car-Wash ¹⁾

[3:34] 3x1-8 Spiegel polieren ⁵⁾

Schlusspose: Arme verschränken



KONTAKT:

Tausendfüßler Club e.V.
www.tausendfuessler-club.de

(1) 4x1-8 Car-Wash

Breiter Stand, eine Hand in der Hüfte ein gestützt, andere Hand in Schulterhöhe flach mit Handrücken nach oben horizontale Kreisbewegung, von außen nach innen
1-8 rechte Hand putzt (schnell)
1-8 linke Hand putzt (schnell)
1-8 beide Hände putzen (langsam)
1-8 beide Hände putzen (langsam) + Discoschritt (RF)

(2) 4x1-8 Schauspielen

1-4 RH: Schweiß abwischen
5-8 Hand seitlich schütteln
1-4 LH: Schweiß abwischen
5-8 Hand seitlich schütteln
1-4 Rückenschmerzen (verbeugen + eine Hand in der Hüfte ein stützen, andere Hand aufs Knie aufstützen)
5-8 aufrichten
1-2 Wasserbecher leer trinken
3-4 Becher über die Schulter werfen
5-8 Zimbelklatschen

(3) 4x1-8 Felgen

breiter Stand, sw Neigung, Kreisbewegung mit Hand möglichst weit unten, Oberkörper bleibt aber aufrecht.
1-8 rechts | 1-8 links | 1-8 rechts | 1-8 links

(4) 4x1-8 Lappenlumpen

Füße auseinander, leicht im Knie
1-4 schrubben nach unten: Arme von Brusthöhe nach unten ausstrecken und beugen, beide Fäuste zusammen halten:
(1) strecken, (2) beugen,
(3) strecken, (4) beugen
5-8 schrubben nach oben
1-4 schrubben nach unten
5-8 schrubben rechts diagonal oben
1-4 schrubben nach unten
5-8 schrubben links diagonal oben
1-4 schrubben nach unten
5-8 auswringen

(5) 4x 1-8 Spiegel polieren

1-4 nach rechts (in Schrittstellung) Oberkörper nach vorne schieben (Schultern nach hinten ziehen) in Blickrichtung pusten
5-8 Oberkörper zurück und mit RH polieren
1-8 nach links (in Schrittstellung) LH poliert
1-8 nach vorne, beide Hände polieren