

## **Wir tanzen Macarena!**

Der Trainer zeigt vor.

1. Bringe deine Arme, einen nach dem anderen vor dich. Beginne Rechts.
2. Drehe zuerst deine rechte Handfläche nach oben und dann deine linke.
3. Lege deine rechte Hand auf deine linke Schulter.
4. Lege deine linke Hand auf deine rechte Schulter. Beide Handflächen sollten sich auf deinen Schultern befinden.
5. Beginne damit, deinen rechten Arm unter deinem linken Arm an deiner Brust herausgleiten zu lassen. Bringe deine rechte Hand nach oben und hinter deinen Kopf. Lege dann deine linke Hand an deinen Hinterkopf.
6. Bringe zuerst deine rechte Hand zu deiner linken Hüfte hinunter. Bringe dann deine linke Hand zu deiner rechten Hüfte hinunter.
7. Bewege deine rechte Hand zu deiner rechten Hüfte herüber. Bewege dann deine linke Hand zu deiner linken Hüfte herüber.
8. Lasse deine Hände auf deinen Hüften, während du sie kreisen lässt. Deine Füße sollten fest auf dem Boden stehenbleiben.
9. Springe hoch und drehe deinen Körper um 90 Grad nach links.
10. Klatsche in die Hände und wiederhole die Sequenz.

Viel Spaß bei TANZEN!!!