

<u>sich sammeln oder</u>	<u>schöne Arme</u>	Vorspiel
Hüftkreis rechts + Schritte rechts	<i>Arme seitlich</i>	
Hüftwippe	<i>Arme unten</i>	
Hüftkreis links + Schritte links	<i>Arme seitlich</i>	
Hüftwippe	<i>Arme unten</i>	
liegende Hüftacht nach hinten	<i>Arme seitlich</i>	1. Teil
liegende Hüftacht nach vorne	<i>Arme seitlich</i>	
Hüftwippe	<i>Arme unten</i>	
Welle + Schritte Drehung rechts	<i>Arme unten</i>	
Welle + Schritte Drehung links	<i>Arme unten</i>	
Hüftwippe	<u><i>Arme unten</i></u>	
Hüftdrehung / Twist	<i>Arme unten</i>	
Oberkörperkreis eine Richtung	<i>Hände an Hüften</i>	
Oberkörperkreis andere Richtung	<i>Hände an Hüften</i>	
Hüftwippe	<i>Arme unten</i>	2. Teil
Oberkörperacht eine Richtung	<i>Hände an Hüften</i>	
<u>Oberkörperacht andere Richtung</u>	<u><i>Hände an Hüften</i></u>	
Hüftkreis rechts + Schritte rechts	<i>Arme seitlich</i>	3. Teil
<u>Hüftkreis links + Schritte links</u>	<u><i>Arme seitlich</i></u>	
sich sammeln oder <i>schöne Arme</i> und Schlusspose		Schluss