

Cow Pattie

1. re seit
2. li cross
3. re seit
4. ¼ Drehung nach re
5. li hep
6. li seit
7. re cross
8. li seit

1. rehung nach li
2. re hep
3. re stampf
4. li stampf
5. re Fußspitze nach innen drehen
6. re Fußspitze nach außen drehen
7. re stampf
8. klatsch

1. Fußspitze nach innen drehen
2. li Fußspitze nach außen drehen
3. li stampf
4. klatsch
5. re Wechselschritt
6. li Wechselschritt
7. re kick
8. re kick

1. Sprung (leichte krätsche)
2. klatsch
3. sprung nach vorne
4. sprung nach vorne
5. Gewichtsverlagerung nach re
6. Gewichtsverlagerung nach li
7. Gewichtsverlagerung nach re
8. Gewichtsverlagerung nach li

Repeat

