

Do the Shimmy

Die Tanzanleitung mit
Chefchoreograph Ferdinando Chefalo



Step 1: Wave the Arms



Zweimal auf die Oberschenkel klopfen ... clap, clap.





Arme heben und einem potenziellen Mittänzer 4 x zuwinken ... wave, wave, wave, wave.



Step 2: Walk the Box



Zweimal abwechselnd das linke/rechte Bein heben. Dann am Platz das linke Bein heben und wieder senken ...

... mit dem rechten Bein überkreuzen ...





... linkes Bein zurück und mit dem rechten Bein in die Ausgangsposition.



Die Ausgangsposition.



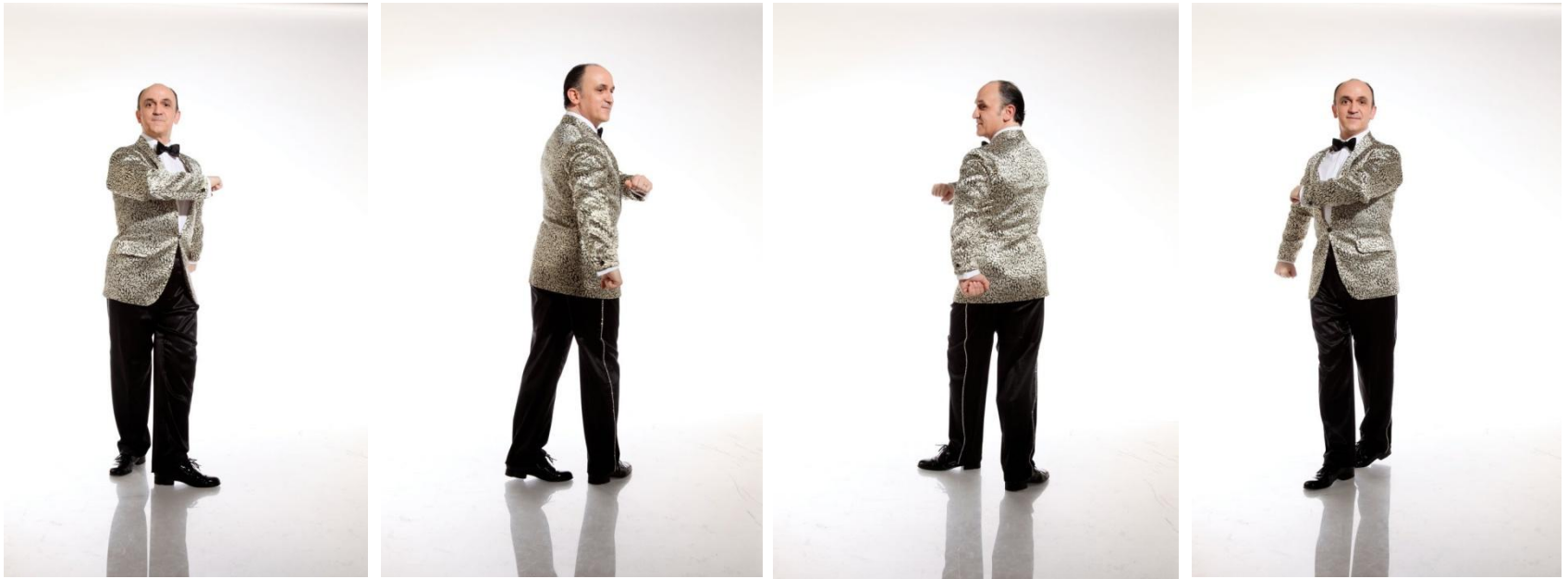
Step 3: The Shimmy



Arme leicht öffnen, die linke bzw. rechte Schulter abwechselnd nach vorne bzw. hinten bewegen. Gleichzeitig mit der Schulterbewegung einen Schritt vor und einen zurück gehen. 2 x wiederholen!



The Shimmy walk around



Am Platz einen kleinen Kreis gehen (7 Schritte) ...





... der 8. Schritt ist deine persönliche Schlusspose – lass deiner Kreativität freien Lauf. Perfekt, du hast den Shimmy drauf!



DANCING STARS

JEDEN FR **20:15**

ALLE INFOS UNTER
dancingstars.ORF.at

DANCING
Ein BBC-Format
STARS

