




Mambo Nr. 5

Choreographie: Bath Seba. Aufführung nur mit Hinweis auf die Choreographin

1. Beginn mit **geradem Stand**, bei Mambo Nr. 5 ..., rechten Arm hoch, fünf zeigen. rechten Arm, linken Arm 2* langsam , rechts, links, rechts 3* schnell , gestreckte Arme und Finger, Arme oben lassen.
Wechsel: Hände in Hüfthöhe auf Spannung s.o.
Bei: one, two,... wie oben , aber mit Hüftwippe .
2. **Rechten Fuss vor/rück**, rechte Hüfte seit, seit (4* rechts, 4* links.)
3. $\frac{1}{4}$ **Drehung links** herum, twisten, Arme seitlich ausgebreitet, Sprung immer beim Namen.
4. **Pirouette:**  beginnend links herum, linken Arm oben, rechten Arm in Hüfthöhe. Linker Fuss steht, rechter Fuss leicht vorgestellt und dreht.
Wechsel rechts herum.
5. **Diagonaler Seitstep:** Arme diagonal gestreckt, Hände schütteln, bei rechts beginnend, linke Hüfte rausschieben. 4*, ebenso nach links.
Arme im rechten Winkel, Hände schütteln , 2* rechts um die eigene Achse drehen, 1* links herum.
Tack, tack.
6. **Dreieckschritt:** rechts vor, links vor, gestreckte Beine, Arme hoch, rechts rück, links rück, Arme unten, 4*
7. **Kniehüpfschritt:** Klapphand links beginnend, 8*
8. **Ausfallschritt:** rechter Fuss hinter den linken Fuss über Kreuz, Arme vorne gekreuzt, 3*.
9. **Twist:** nach rechts, links, rechts
10. **Armkreisen:** 4 Schritte nach rechts, Arme kreisen oben, Hände schütteln, 4* nach links..
11. **Kreisziehen:** nach 10. sofort grossen Kreis nach oben über den Kopf ziehen, solange bis tiefer Ton erklingt. Dann Oberkörper nach unten beugen, Hände über Kreuz. Hände schütteln. Bei hohem Ton wieder aufrichten, 4*.
Tack, tack.
12. **Rechter Fuss vor/rück**, rechte Hüfte seit, seit (4* rechts, 4* links.)
13. **Diagonaler Ausfallschritt:** rechts beginnend, rechter Fuss nach schräg vorne, rechter Arm gestreckt nach rechts oben. Rechten Fuss anstellen, linken Fuss nach schräg vorne, linken Arm gestreckt nach links oben, Hand zur Faust geballt. 8*

14. Schultertwist: links, Mitte, rechts, Mitte

Tack, tack.

