

MOULDY-OLD-DOUGH (Jazz-Gymnastik)

Aufstellung: In Dreier-, Vierer- oder Fünferreihen hintereinander, entsprechend der Gruppengröße.

1. Ausfallschritt; rechter Fuß nach vorn gebeugt; linker Fuß seitlich gestreckt, rechte Hand auf rechtem Oberschenkel; linke Hand - links Richtung Rückgrat.
2. Zweimal mit rechtem Arm wippen, zweimal mit linkem Arm wippen , Wiederholung.
3. 2 Schritte vor, dabei linken Arm gestreckt, rechte Hand schlägt in die Ellenbeuge des linken Armes.
4. Bei 3 in die Hocke, beide Hände berühren den Boden, bei 4 Sprung hoch und eine Vierteldrehung nach rechts.
5. 4 Schritte zurück, dabei mit erhobenen Armen und Händen nach vorn drücken.