

## RASPA MEXICANA

*Teil A:* "Raspa-Schritt" (insgesamt achtmal).  
Dreimal Spreizsprung im Wechsel (rechter Fuß vorwärts, linker Fuß rückwärts beginnend), Gewicht, auf beiden Füßen oder das vorwärts gestreckte Bein in Schwebehaltung. Arme ebenfalls im Wechsel vorwärts strecken, rechts beginnen.

*Teil B:* Seit-Galopp, Gleitschritt oder Swing-Schritt.

Vorschläge: Teil A: Kreis ohne Handhaltung  
Teil B: Gleitschritt in allen Richtungen zum Platz zurück

Teil A: paarweise auf der Kreisbahn, Zweihandhaltung

Teil B: Handhaltung lösen, Galopp rechts seitwärts

Teil A: paarweise Zweihandhaltung

Teil B: im Wechsel rechter Arm und linker Arm eingehakt  
je 8 Hüpfschritte, beim Wechsel Handklatsch

Teil A: je 2 Paare Zweihandhaltung überkreuz

Teil B: Stern rechte Hand, linke Hand