

Amsha Marina

Carribbean Line Dance

Club Dance Mix

Choreographie: The Dancer & Luis Mendes

(72) 64 Counts

Music: Amsha Marina by Vida Club

1 – 8 8 x in die Hände klatschen, - **aber nur beim ersten Mal, dann nicht mehr**

1 – 2 R.F. Schritt nach rechts, - dabei ¼ Drehung nach rechts, L.F. Schritt nach vorne

3 – 4 R.F. Schritt nach vorne, L.F. neben R.F.

5 – 8 4 kleine Sprünge nach hinten, - 4. Sprung ist ein ¼ Drehung links

1 – 2 L.F. Schritt nach links, - dabei ¼ Drehung nach links, R.F. Schritt nach vorne

3 – 4 L.F. Schritt nach vorne, R.F. neben L.F.

5 – 8 4 kleine Sprünge nach hinten, - 4. Sprung ist ein ¼ Drehung rechts

1 – 2 R.F. Schritt nach vorne, L.F. Schritt nach vorne

3 R.F. Schritt nach vorne, - Oberkörper nach vorne beugen und dabei die Arme ausstrecken

4 L.F. neben R.F., - dabei Oberkörper gerade aufrichten und Arme sind nach oben gestreckt

5 – 6 R.F. Schritt zurück, L.F. Schritt zurück,

7 – 8 R.F. Schritt zurück, L.F. neben R.F.

dabei werden die Arme in die jeweilige Richtung des Schrittes geschwenkt,
also R.F. zurück – Arme schwenken nach rechts

1 – 2 L.F. leicht in die Knie gehen, R.F. drückt den Körper wieder nach oben,
dabei ¼ Drehung nach links machen

3 – 4 L.F. leicht in die Knie gehen, R.F. drückt den Körper wieder nach oben,
dabei ¼ Drehung nach links machen

5 – 6 L.F. leicht in die Knie gehen, R.F. drückt den Körper wieder nach oben,
dabei ¼ Drehung nach links machen

7 – 8 L.F. leicht in die Knie gehen, R.F. drückt den Körper wieder nach oben,
dabei ¼ Drehung nach links machen

(Pony)

1 R.F. Schritt nach vorne, - belasten,

dabei den rechten Arm angewinkelt nach oben, rechte Schulter vor, linken Arm gerade etwas nach hinten

2 L.F. belasten, - Schulter gerade, - Arme kurz nach unten

3 R.F. Schritt nach hinten

dabei den linken Arm angewinkelt nach oben, linke Schulter vor, rechten Arm gerade etwas nach hinten

4 L.F. belasten, - Schulter gerade, - Arme kurz nach unten

5 R.F. Schritt nach vorne, - belasten,

dabei den rechten Arm angewinkelt nach oben, rechte Schulter vor, linken Arm gerade etwas nach hinten

6 L.F. belasten, - Schulter gerade, - Arme kurz nach unten

7 R.F. Schritt nach hinten

dabei den linken Arm angewinkelt nach oben, linke Schulter vor, rechten Arm gerade etwas nach hinten

8 L.F. belasten, - Schulter gerade, - Arme kurz nach unten

1 R.F. kleinen Schritt nach rechts, gleichzeitig Hüfte nach links,

2 L.F. neben R.F., - gleichzeitig Hüfte wieder gerade

3 R.F. kleinen Schritt nach rechts, gleichzeitig Hüfte nach links,

4 L.F. neben R.F., - gleichzeitig Hüfte wieder gerade

5 R.F. kleinen Schritt nach rechts, gleichzeitig Hüfte nach links,

6 L.F. neben R.F., - gleichzeitig Hüfte wieder gerade

7 R.F. kleinen Schritt nach rechts, gleichzeitig Hüfte nach links,

8 L.F. neben R.F., - gleichzeitig Hüfte wieder gerade

1 – 8 Wiederhole letzten Abschnitt Spiegelverkehrt,

also R.F. kleinen Schritt nach rechts, gleichzeitig Hüfte nach links,

L.F. neben R.F., - gleichzeitig Hüfte wieder gerade