

Solo-Charleston 1

Solo Charleston Tanz / einfach



Musik: Charleston von Sidney Thomson

Choreographie: von Esther Orsatti Esti's Tanzschule Lenzerheide

Für alle die gerne witzig, frech und schwungvoll tanzen, und gerne die Tanz Welt der Swing-Zeiten, 1920er Jahre erleben möchten.

Tanzbeschreibung bei Esti's Tanzschule Lenzerheide

Tanz:

Eingang 2 x 8 frei hüpfen oder Kicken

2x8 **Grundschritt:** RF nach vorne schwingen, schnell abstossen und wieder im halbkreis nach hinten schwingen und hinten abstellen. L Fuss nach hinten schwingen schnell abstossen und wieder nach vorne schwingen im Halbkreis und abstellen. Alles 2mal wiederholen

2x8 **Knie -Charleston:** tief in die Knie, die Hände auf die Knie, dann die Knie zusammen und wieder auseinander drücken

2x8 **Grundschritte** wie oben

2x8 **Swivel:** abwechselnd die Fuss Spitzen nach R drehen, belasten und dann die Fuss Fersen nach R drehen und belasten 3mal wiederholen und dann alles nach L

2x8 **Grundschritte** wie oben

2x8 **Charleston seitlich hoch:** den R Fuss R hochschwingen, mit der R Hand den R Schuh abklatschen, dabei den L Fussfersen ein wenig nach innen drehen. Den R Fuss wieder abstellen und den L Fussfersen wieder zurück nach L drehen (so eine LDr. tanzen oder an Ort bleiben)

2x8 **Grundschritte** wie oben

2x8 **Charleston seitlich hoch:** wie oben aber alles L

Bis zum Schluss alles wiederholen.

(die Hände frei nach Fantasie einsetzen. Zb. winken, schwingen, schütteln, strecken, anwinkeln.....)

Viel Spass und Freude

Esti