

PALMENTANZ (Israel)

Aufstellung: Stirnkreis, V-Haltung

- Takt 1 4 Schritte in TR (☺), RF beginnt, Oberkörper leicht gebeugt.
2.1-2 2 Schritte in TR, Oberkörper aufrichten
2.3 Arme über Kopf gehoben, Gewicht auf RF. Arme schwingen dabei wie Palmen im leichten Wind nach re
2.4 Gewicht auf LF, Arme schwingen nach li, dann wieder senken
3-4 wie 1-2
5.1 RF re sw
5.2 LF kreuzt vor RF
5.3 RF re sw
5.4 LF kreuzt hinter RF
6.1-3 ganze Drehung nach re auf der Kreisbahn mit drei Schritten, in TR dabei weitergehen, RF beginnt
6.4 LF kreuzt diagonal vor RF
7.1 Gewicht auf RF zurück
7.2 LF li neben RF
7.3 RF kreuzt diagonal vor LF
7.4 Gewicht auf LF zurück
8.1-2 wie 2.3-4
8.3-4 wie 2.3-4
9-12 wie 5-8

Spruch: eins-zwei-drei-vier-fünf-sechs-schwingen-.....
rechts-vor-rechts-hinten-drehen-dreh'n-kreuz-rechts-seit-kreuz-zurück-
schwingen-schwingen....