

Flow – TUS 2022

Bühne putzen mit Besen – Fitness herausfegen – Besen fallen lassen, schmerzhaft/verspannt rekeln:

Schlussstellung mit Blick zur Seitenwand

EA	Armkreis über die Seite (von unten nach oben)	
AA	Handflächen berühren vor der Brust	
EA	Armkreis über die Seite (von unten nach oben)	
AA	Oberkörperrotation zum Publikum, Knie beugen, Handflächen berühren vor der Brust	
EA	Armkreis über die Seite, zurückdrehen	
AA	Ausfallschritt (parallel), Arme tief	
EA	Vorverlagern in die Standwaage	
AA	Arme nach vorne-oben führen (neben die Ohren)	
EA	Gewicht zurück verlagern, Arme neben den Ohren	
AA	Hintern Fuß aufdrehen (Spitze zum Publikum), Arme in die Seithalte (vorn/hinten), Handrücken oben, vorderes Bein gebeugt	
EA	Vorderes Bein strecken, Fußspitze Richtung Publikum (Füße parallel), Arme in die Hochhalte	
AA	Seitneigen zum hinteren Bein	
EA	Wieder in die aufrechte Position	
AA	Rumpfbeuge nach vorne (Tisch), mit geraden oder gebeugten Beinen (wie es geht)	
EA	Oberkörper hängen lassen	
AA	Aufrollen in den Grätschstand (wie zuvor), Arme in die Hochhalte	
EA	Arme seit öffnen, vorderen Fuß aufdrehen, vorderes Knie beugen, Handrücken nach oben	
AA	Hinterer Arm: Armkreis vor-hoch 360°,	
EA	weiterkreisen, Oberkörper vorneigen, vorderer Arm stützt auf dem Oberschenkel	
AA	Hände zum Boden, aufdrehen in den tiefen Ausfallschritt	
EA	Heransetzen des hinteren Beines	
AA	Arme in die Seihalte, Tisch-gerader Rücken, Knie gebeugt (falscher Adler)	
EA	Arme nach vorne hoch (Hochhalte), Oberkörper in die diagonale, Po tief (Stuhl)	
AA	Arm über die Seite absenken	

Sich locker/wohlig rekeln/schütteln.

Beschwingt den Besen nehmen und von der Bühne gehen/tanzen.