



Masollke im Kreis seitwärts

(Kreis, Hände gefasst)



3 Masollke → und Seit-Stampf

wiederholen ←



Masollke im Kreis vorwärts

(Kreis, Hände gefasst)



3 Masollke ↑ und wenden mit
2x stampfen

wiederholen ↓



Galopp im Kreis

(Kreis, Hände gefasst)



7 Galopp → und Seit-Stampf

wiederholen ←



Elefantenrennen

(Hüftschulterfassung)



7 Mazurkaschritte →

(ohne Beinschwingen)
und Wendung zueinander mit
2x stampfen

wiederholen ←



Schritt-Schritt-Sprung

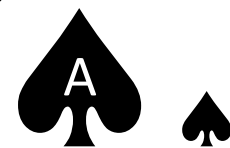
(Hüftschulterfassung)



4x 2 Laufschrte und 1 Sprung →

1 Drehung ↻ mit 12 Laufschrten

wiederholen ← und Drehung ↻



Schwenken

(Offene Fassung)



Schwenkschritt aus- und zueinander

4 Laufschrte und 1 Sprung →



M voraus, B hinterher

(Arme hängen lassen)



M 4x 2 Laufschrte und 1 Sprung →

B 4x 2 Laufschrte und 1 Sprung →



Wechselmazurka

(Hüftschulterfassung)



2 Masollke →

M 1 Drehung ↻ mit 6 Laufschrten
an die linke Seite des B

wiederholen, B 1 Drehung ↻



Galopp-Mazurka

(Zweihandfassung/
Gewöhnliche Fassung)



6 Galopp →

Vordere Hände gefasst

M 1 Drehung ↻ mit 6 Gehschritten
unter den gefassten Händen

wiederholen, B 1 Drehung ↻