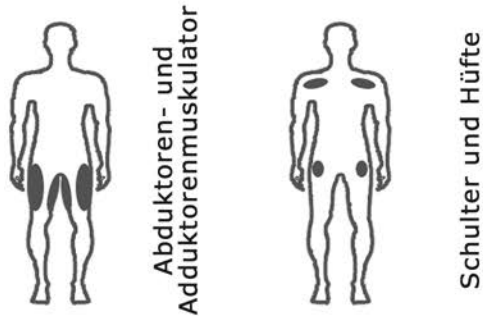


## 07-Charleston - Charleston

Mobilisation	● ● ● ● ○
Koordination	● ● ● ● ○
Kräftigung	● ● ● ○ ○
Ausdauer	● ● ● ● ○
Sturzprophylaxe	● ● ● ○ ○



**Wirkung:** Koordination der Beine und Arme. Mobilisation und Kräftigung der Abduktoren- und Adduktorenmuskulatur (Beine).

**Beschreibung:** Wir legen sitzend einen flotten Charleston auf 's Parkett. Dabei schwingen wir charlestontypisch mit Beinen und Armen seitwärts nach außen. Gerne können Sie diesen Tanz auch im Stehen probieren. Achten Sie dabei auf Hilfestellung.

### Text:

Linkes Bein schwingt nach außen, rechtes Bein schwingt nach außen. Die Ellenbogen machen mit, das ist der Charlestonschritt.

Linkes Bein schwingt nach außen, rechtes Bein schwingt nach außen. Die Ellenbogen machen mit, das ist der Charlestonschritt.

Charleston, Charleston, Charleston, Charleston wir tanzen mit.  
Charleston, Charleston, Charleston, Charleston wir tanzen mit.

Linkes Bein schwingt nach außen, rechtes Bein schwingt nach außen. Die Ellenbogen machen mit, das ist der Charlestonschritt.

Linkes Bein schwingt nach außen, rechtes Bein schwingt nach außen. Die Ellenbogen machen mit, das ist der Charlestonschritt.

Charleston, Charleston, Charleston, Charleston wir tanzen mit.  
Charleston, Charleston, Charleston, Charleston wir tanzen mit.

### Durchführung:

Linkes Bein seitwärts nach außen bewegen. Rechtes Bein seitwärts nach außen bewegen. Die Ellenbogen anwinkeln und seitwärts nach außen drehen.

Linkes Bein seitwärts nach außen bewegen. Rechtes Bein seitwärts nach außen bewegen. Die Ellenbogen anwinkeln und seitwärts nach außen drehen.

Beide Beine gleichzeitig nach links und rechts außen anheben.  
Zusätzlich die angewinkelten Ellenbogen vom Körper weg nach außen drehen.

Linkes Bein seitwärts nach außen bewegen. Rechtes Bein seitwärts nach außen bewegen. Die Ellenbogen anwinkeln und seitwärts nach außen drehen.

Linkes Bein seitwärts nach außen bewegen. Rechtes Bein seitwärts nach außen bewegen. Die Ellenbogen anwinkeln und seitwärts nach außen drehen.

Beide Beine gleichzeitig nach links und rechts außen anheben.  
Zusätzlich die angewinkelten Ellenbogen vom Körper weg nach außen drehen.