



## Übungen als Durchlauf mit wechselnden Füßen

### Kombis 1 - Seite 1 von 2

<b>N2 Y2 ...</b>	N-Step (1+2+) N-Step (3+4+) Y-Step (5+6+) Y-Step (7+8+)
<b>N2 T2 Y ...</b>	N-Step (1+2+) N-Step (3+4+) T-Step (5+) T-Step (6+) Y-Step (7+8+)
<b>T3 <u>S</u> ...</b>	T-Step 3x, Step+
<b>T <u>S</u> ...</b>	T-Step 1x, Step+
<b>N_ T2 ...</b>	N-Step (1+2 <u>D</u> ) T-Step (3+) T-Step (4+) N-Step (5+6 <u>D</u> ) T-Step (7+) T-Step (8+)
<b>N_ Y ...</b>	N-Step (1+2 <u>D</u> ) Y-Step (3+4+) N-Step (5+6 <u>D</u> ) Y-Step (7+8+)
<b>Y2 T2 B kc/ht</b>	Y-Step (1+2+) (3+4+) T-Step (5+) T-Step (6+) Bridge Kick, Cross, Slide (7+8+)
<b>S2 N2</b>	Scissor (1+2+) (3+4+) N-Step (5+6+) (7+8+)
<b>Z2 S N</b>	ZickZack Heel-Switch (1+2+) (3+4+) Scissor (5+6+) N-Step (7+8+)

### Kombis 2

<b>R4 T3 <u>S</u></b>	Running Man 4x 3x T-Step - Step+
<b>R2 T <u>S</u></b>	Running Man 2x T-Step - Step+
<b>R4 CS2</b>	Running Man 4x Cross Tab Step (1+2+) (3+4+)
<b>NT2YB</b>	N-Step (1+2) + T-Step, T-Step, Y-Step und Break
<b>R4 T2 B</b>	RM 4x T-Step 2x und Break Kick Cross o. Heel Toe
<b>R2 B</b>	RM 2x Bridge Kick, Cross, Slide + (8 Count) RM 2x Bridge Heel, Toe, Slide + (8 Count)
<b>YTR</b>	Y-Step (1+2+) T-Step (3+) Running Man (4+) Y-Step (5+6+) T-Step (7+) Running Man (8+)
<b>C20</b>	Charleston (1+2+) (3+4+)
<b>PanCake</b>	Pan Cake Charleston (1+2+) (3+4+)
<b>C2 W</b>	Criss Cross (1+) Criss Cross (2+), W-Step mit Criss Cross (3+) (Out Heel-In 4+)

## Shuffle Kombinationen und

## Übungen als Durchlauf mit wechselnden Füßen

### Kombis 1 Seite 2 von 2



**C2 H2** Criss Cross (1+) Criss Cross (2+), Happy Feet (3+) Happy Feet (4+)  
(Happy Feet ist auch X-Step)

**PY** Polly Pocket (1+2+) (3+4+) Y-Step (1+2+) (3+4+)

**RDR PP HF N2** Running Man, Doppel, Running Man -  
Polly Pocket - Happy Feet - N-Step 2x