

Notation "Eye of the Tiger", Crew 7

Partner gegenüber stellen; jeder einen Gymnastik Stab

Analyse	Beats	Bewegungsmuster
Intro.	6 x 8	Kreis Jump um den Stab herum
Instrumental	8 x 8	Squat Jumps x 8 aufeinander zu Mitte Kämpfen / Jump x 4 Squat Jumps x 8 rückwärts Squat Jumps x 4 im Kreis
2 x Vers	8 x 8	Knee Kick x 4 aufeinander zu Side Kick re. x 4 Rückwärts Knee Kick x 4 Side Kick li. X 4
Eye of the Tiger	4 x 8	Jab Walk x 3 zur Seite, Stab kreuzen, Jumping Jack im Kreis x 4
Instrumental	4 x 8	Squat Jumps x 8 aufeinander zu Mitte Kämpfen / Jump x 4 Squat Jumps x 8 rückwärts Squat Jumps x 4 im Kreis
Vers	4 x 8	Knee Kick x 4 aufeinander zu Side Kick re. x 4 Rückwärts Knee Kick x 4 Side Kick li. X 4
Eye of the Tiger	4 x 8	Jab Walk x 3 zur Seite, Stab kreuzen, Jumping Jack im Kreis x 4
Instrumental	4 x 8	Kreis Jump
Vers	4 x 8	Knee Kick x 4 aufeinander zu Side Kick re. x 4 Rückwärts Knee Kick x 4 Side Kick li. X 4
Eye of the Tiger	4 x 8	Jab Walk x 3 zur Seite, Stab kreuzen, Jumping Jack im Kreis x 4
Instr. / Rap	4 x 8	Squat Jumps x 8 aufeinander zu Mitte Kämpfen / Jump x 4 Squat Jumps x 8 rückwärts Squat Jumps x 4 im Kreis
Vers	4 x 8	Knee Kick x 4 aufeinander zu Side Kick re. x 4 Rückwärts Knee Kick x 4 Side Kick li. X 4
Eye of the Tiger	4 x 8	Jab Walk x 3 zur Seite, Stab kreuzen, Jumping Jack im Kreis x 4
Instrumental	4 x 8	Squat Jumps x 8 aufeinander zu Mitte Kämpfen / Jump x 4 Squat Jumps x 8 rückwärts Squat Jumps x 4 im Kreis
Rap	4 x 8	Kreis Jump um den Stab herum
Fade	4 x 8	Gymnastik ablegen, Partner zueinander, Hände schütteln ☺

*Frauke Winkler & Sharon Jackson
"Kids in action"*