

Western Express

zu Blue Train

Fersen öffnen, wieder schließen, öffnen, wieder schließen 1-2-3-4

2 x in die Knie gehen, gleichzeitig Handbewegung

wie kreisende Lokomotive

1-2-3-4

rechte Ferse 2 x vorne auftippen, gleichzeitig Handbewegung wie Dampf ablassen 1-2

rechte Ferse 2 x vorne auftippen 3-4

Line nach rechts

bei 3 halbe Drehung nach rechts

auf 4 statt schließen das linke Knie anheben

1-2-3-4

gleich in die Line nach links

auf 4 statt schließen das rechte Knie anheben

1-2-3-4

rechten Fuß hinstellen

1

linkes Knie anheben

2

linken Fuß wieder hinstellen

3

rechtes Knie anheben

4

gleich in Line nach rechts übergehen

bei 3 halbe Drehung nach rechts

auf 4 statt schließen das linke Knie anheben

1-2-3-4

gleich in die Line nach links übergehen

auf 4 statt schließen das rechte Knie anheben

1-2-3-4

rechten Fuß hinstellen

1

linkes Knie anheben

2

linken Fuß stampfend wieder hinstellen

3

rechten Fuß stampfend dazu

4

sofort wieder Anfang