

# Bring Sally Up Kniebeuge Challenge

„Immer wenn ihr „Bring Sally Up“ hört, machen wir eine Kniebeuge auf die Zählzeit 1 und 2: „1 2“

Dazwischen machen wir „Bounce“: „Bounce Bounce Bounce Bounce“

Also so: „1 2 Bounce Bounce Bounce Bounce Bounce Bounce“

Später wechseln wir zum „Schritt-Tap“ „Schritt-Tap Schritt-Tap“

Zur Musik also so: 1 2 Schritt-Tap Schritt-Tap Schritt-Tap

Zum Schluss wechseln wir zum „Grapevine“: „Los Kreuzen Laufen Ran“

Zur Musik also so: 1 2 Laufen Ran Los Kreuzen Laufen Ran“

Wem es schwer fällt, lässt im Kniebeuge-Takt die Extrabewegungen weg.

Wem es leicht fällt, macht am Ende von 2 Takten eine Vierteldrehung (Line-Dance).“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Binnendifferenzierung