

AROHA IN MOTION

Passend für Track 5 Aroha Final CD

Wdh., Element,

Basic z.S.

4x Shield/ 4x Block z. S.
8x Space

4x Sky/1x Clap/1x Warrior/2x Fäuste bleiben an der Hüfte
8x Air z. S.

Offense Basic

8x Knife
8x Air nach vorn

3er Kicks/March

1x Knee mit Clap,
1x Frontkick mit Fäusten in der Vorhalte,
1x Frontkick mit Fäuste ziehen zur Hüfte
1x March
Andere Seite

Offense Basic

4x Jab/ 4x Space

Haka Pose mit Crane

Haka Pose mit 4x Schieben+Ziehen/ Crane mit Armstrecken n.o.
Andere Seite

1x Finaler Schlag in die Haka Pose