

Zeiten gleich 1, 2, 3, 4,

- auf der Stelle gehen (bis Text anfängt, 2 x 8 Zeiten)
- 4 Schritte rückwärts, dabei Arme nach vorne, 1. Schritt mit rechts, Tepp mit links
- 4 Schritte vorwärts, dabei Arme nach oben, mit links vor
jeweils 4 x, der letzte Schritt ist jeweils nur ein Tepp)
- Tepp's zur Seite, dabei Arme entgegengesetzt hoch
(abwechselnd 1x rechts, 1x links, mit Armen links beginnen) ca. 18 Zeiten Auf die Musik hören

- (Refrain)
- 3 x Twist (Popo wackeln) nach unten und wieder nach oben, langsam (ca.3-5 mal je 4 Zeiten)
- 1 große Sonne links herum (8 Zeiten)

- auf der Stelle gehen mit rechts beginnen, 8 Zeiten
- Ball abwechselnd zu den Knien (rechts beginnen) ca. 16 mal
- Tepp's zur Seite, dabei Arme entgegengesetzt hoch
(abwechselnd 1x rechts, 1x links, mit Armen links beginnen) ca. 18 Zeiten Auf die Musik hören

- (Refrain)
- 3 x Twist (Popo wackeln) nach unten und wieder nach oben, langsam (ca.3-5 mal je 4 Zeiten)
- 1 große Sonne links herum (8 Zeiten)

- 4 Schritte rückwärts, dabei Arme nach vorne
- 4 Schritt vorwärts, dabei Arme nach oben
(jeweils 4 x, 1. Schritt mit rechts zurück, der letzte Schritt ist jeweils nur ein Tepp)
- 8 x Seit-Tepp schnell im Wechsel (Ball im Bogen mitnehmen, rechts beginnen)
- 8 x Seit-Tepp langsam (bis Musik ausklingt)

dann langsamer werden und nur noch Seit-Tepps und als letztes auf der Stelle gehen.

