

# **RIGHT MAMBO, HOLD, LEFT LOCK BACK, HOOK RIGHT**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF neben LF absetzen und Halten
- 5, 6 LF Schritt zurück und RF vor dem LF einkreuzen
- 7, 8 LF Schritt zurück und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen