



Mambo No. 5

Counts **Phrased / 1-wall / Intermediate, advanced**
Choreographie: **Anthony Lee & Pedro Machado**
Musik: **Mambo No. 5 by Lou Bega**

Der Tanz beginnt nach 16 Takten auf den 1. Vers.
Die Sequenz der 3 Teile ist: XXX YXX ZXX ISH!
Anmerkung: Das Ende (Part -ish!) entspricht dem Anfang von Teil Y.
Alle Teile haben die ersten 16 Takte gemeinsam

Part/Teil X

Hitch, cross, hitch, cross, hitch touch forward, hitch back

- +1 2 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen Halten
- +5 6 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen (nur tippen) Halten
- +7 8 Linkes Knie anheben und LF hinter dem RF kreuzen Halten

Hitch touch back, hitch touch forward, sweep lock, unwind

- +1 2 Rechtes Knie anheben und RF hinter dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- 5-6 RF zur Seite schwingen und dann schräg hinter linken Fuß aufsetzen
- 7 8 Auf beiden Ballen eine volle Rechtsdrehung (Gewicht am Ende auf dem rechten Ballen) Halten

Mambo l, mambo r with ¼ turn l, mambo forward, ¾ turn to l

- 1 +2 LF Schritt nach links, RF etwas anheben Gewicht wieder auf den RF und LF heransetzen
- 3 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben
- +4 Gewicht zurück auf den LF (dabei ¼ Linksdrehung) und RF Schritt vorwärts
- 5 LF Schritt nach vorn, RF etwas anheben
- +6 Gewicht zurück auf den RF und LF heransetzen
- 7 + RF Schritt zurück, dabei ¼ Linksdrehung LF Schritt nach links, dabei ¼ Linksdrehung
- 8 RF Schritt vorwärts, dabei ¼ Linksdrehung (Am Ende schaut man wieder nach vorn)

Cross, side, back, back, ¼ turn l, forward 2x

- 1 +2 LF vor dem RF kreuzen RF Schritt nach rechts
- 3 +4 LF Schritt zurück RF Schritt zurück
- 5-8 Gewicht zurück auf den LF, dabei ¼ Linksdrehung RF Schritt vorwärts wie 1-4

Forward l, ½ pivot r, ½ turn r, touch & touch & push

- 1 LF Schritt vorwärts
- 2 ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Ballen
- 3 ½ Rechtsdrehung auf dem rechten Ballen, Gewicht am Ende auf den linken Ballen verlagern Halten
- 4 5 Rechte Fußspitze etwas vor linkem Fuß auftippen
- +6 RF an linken heransetzen und linke Fußspitze etwas vor RF auftippen
- +7 8 LF an rechten heransetzen und rechten Ballen etwas vor linkem aufsetzen Halten

Step, hold, lock, hold, ankle breakers making ½ turn r

- 1 2 3 LF etwas vor rechten aufsetzen Halten RF hinter dem LF kreuzen Halten
- 4 Gewicht auf den Ballen nach rechts schwingen, dabei 1/8 Rechtsdrehung
- 5 Gewicht auf den Ballen nach links schwingen, dabei 1/8 Rechtsdrehung
- 6 Gewicht auf den Ballen nach rechts schwingen, dabei 1/8 Rechtsdrehung
- 7 Gewicht auf den Ballen nach links schwingen, dabei 1/8 Rechtsdrehung (Gewicht am Ende auf RF)
- 8 **Variante:**

Auf den Takten 5-8 ½ Rechtsdrehung

Part/Teil Y

Hitch, cross, hitch, cross, hitch touch forward, hitch back

- +1 2 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen Halten
- +5 6 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen (nur tippen) Halten
- +7 8 Linkes Knie anheben und LF hinter dem RF kreuzen Halten

Hitch touch back, hitch touch forward, sweep lock, unwind

- +1 2 Rechtes Knie anheben und RF hinter dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- 5-6 RF zur Seite schwingen und dann schräg hinter linken Fuß aufsetzen
- 7 8 Auf beiden Ballen eine volle Rechtsdrehung (Gewicht am Ende auf dem rechten Ballen) Halten

Mambo I, mambo r, cross, unwind ½ turn, hold, ½ turn, hold

- 1 +2 LF Schritt nach links, RF etwas anheben Gewicht wieder auf den RF und LF heransetzen
- 3 +4 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben Gewicht zurück auf den LF und RF vor dem LF kreuzen
- 5 6 ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Ballen (Hände in die Hüften, über die linke Schulter schauen) Halten
- 7 Auf dem linken Ballen ½ Linksdrehung und RF Schritt nach rechts (Hände ausbreiten in Hüfthöhe, die Handflächen zeigen nach vorn) Halten
- 8

Rolling vine I, cross, ankle breakers, side step I

- 1 2 ¼ Linksdrehung und LF Schritt nach vorn ¼ Linksdrehung und RF Schritt nach rechts
- 3 +4 ½ Linksdrehung und LF Schritt nach links RF vor dem LF kreuzen und halten
- 5 Mit dem Gewicht auf den Ballen nach rechts schwingen
- 6 Mit dem Gewicht auf den Ballen nach links schwingen
- 7 Mit dem Gewicht auf den Ballen nach rechts schwingen
- +8 Gewicht auf den Ballen des RF verlagern und LF Schritt nach links

Arm movements

- 1+ Arme ausgestreckt: Rechten Arm nach oben und nach unten, linken umgekehrt bewegen
- 2+ wie 1+
- 3+ wie 1+
- 4 Arme wieder senken und linken Fuß neben rechtem auftippen

Mambo I, mambo r, mambo back, hitch, step, slide

- 1 +2 LF Schritt nach links, RF etwas anheben Gewicht wieder auf den RF und LF heransetzen
- 3 +4 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben Gewicht zurück auf den LF und RF Schritt vorwärts
- 5 +6 LF Schritt zurück, RF etwas anheben Gewicht wieder auf den RF und LF Schritt vorwärts
- +7 Rechtes Knie anheben und RF großen Schritt nach rechts
- 8 LF herangleiten lassen und neben rechtem auftippen

Step, hold, ½ turn l, hold, clap, clap, ½ turn r, hold

- 1 2 LF Schritt nach links Halten
- 3 4 ½ Linksdrehung auf dem linken Ballen und RF Schritt nach rechts Halten (Bis Takt 7 mit den Hüften wackeln)
- 5-6 7 2 x auf den Po klatschen ½ Rechtsdrehung auf dem rechten Ballen und LF Schritt nach links
- 8 Halten

Part/Teil Z**Hitch, cross, hitch, cross, hitch touch forward, hitch back**

- +1 2 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen Halten
- +5 6 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen (nur tippen) Halten
- +7 8 Linkes Knie anheben und LF hinter dem RF kreuzen Halten

Hitch touch back, hitch touch forward, sweep lock, unwind

- +1 2 Rechtes Knie anheben und RF hinter dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- 5-6 RF zur Seite schwingen und dann schräg hinter LF aufsetzen
- 7 8 Auf beiden Ballen eine volle Rechtsdrehung (Gewicht am Ende auf dem rechten Ballen) Halten

Side step, hold, together, hold

- 1 2 LF Schritt nach links (Hände in die Hüften stützen) Halten
- 3 4 LF wieder an rechten heransetzen (Hände ausbreiten in Hüfthöhe, die Handflächen zeigen nach vorn) Halten

Part/Teil ISH!

Hitch, cross, hitch, cross, hitch touch forward, hitch back

- +1 2 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen Halten
- +5 6 Linkes Knie anheben und LF vor dem RF kreuzen (nur tippen) Halten
- +7 8 Linkes Knie anheben und LF hinter dem RF kreuzen Halten

Hitch touch back, hitch touch forward, sweep lock, unwind

- +1 2 Rechtes Knie anheben und RF hinter dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- +3 4 Rechtes Knie anheben und RF vor dem LF kreuzen (nur tippen) Halten
- 5-6 RF zur Seite schwingen und dann schräg hinter LF aufsetzen
- 7 8 Auf beiden Ballen eine volle Rechtsdrehung (Gewicht am Ende auf dem rechten Ballen) Halten

Mambo l, mambo r, cross, unwind ½ turn, hold, ½ turn, hold

- 1 +2 LF Schritt nach links, RF etwas anheben Gewicht wieder auf den RF und LF heransetzen
- 3 +4 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben Gewicht zurück auf den LF und RF vor dem LF kreuzen
- 5. ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Ballen (Hände in die Hüften über die linke Schulter schauen)Halten
- 7. Auf dem linken Ballen ½ Linksdrehung und Schritt nach rechts mit rechts (Hände ausbreiten in Hüfthöhe, die Handflächen zeigen nach vorn) Halten
- 8 Hüfthöhe, die Handflächen zeigen nach vorn) Halten

Tanz beginnt wieder von vorne

[tornado](#)

2008