

Fit mit Barbie

BARBIE:

Hallo, meine Lieben. Wollt ihr mit mir und meinen Freunden ein echtes Workout machen? Dann fangen wir an! Wir wollen ein paar ganz tolle Tanzübungen lernen. Aber zuerst machen wir ein Warmup mit meiner lieben Freundin Kim. Also zieht eure Workout-Schuhe an, dann werden wir gleich viel Spaß haben.

KIM:

Okay. Vielen Dank, Barbie. Hey Kinder, wollt ihr tanzen? Okay, es geht los. Wir marschieren. Und five, und six, und seven, und einatmen, tief einatmen, und up, und down...

BARBIE:

Und denkt daran, Mädchen: Ihr müsst ein Glas Wasser vor und nach dem Workout trinken und jedes Mal das Warmup und das Cooldown einhalten. Und vergesst auch nicht, den Platz freizumachen, damit ihr euch frei bewegen könnt.

KIM:

...und zur Seite. Hepp. A-ha. Step touch, sehr gut, step push step push wir gehen nach rechts, und nach links, und machen das nochmal. Step touch. Ja, und jetzt nach rechts. Und jetzt nach links. Step touch nach vorne los, step touch, step touch. Und out und in, auf der Stelle, out out, jaaa! Okay, step touch, so ist es gut. Step touch. Und push. Und push. Und push. Out, und in, und jetzt Hüftschwingen auf der Stelle. Ep, two. Okay, tap jetzt und tap und two. Ja! Okay, und den linken Arm up! Links, und rechts, und up...

BARBIE:

Stretch up! Ihr seht toll aus. So ist es richtig!

KIM:

...und push, weit strecken. Okay, so ist es gut. Und up, und two, und three. Okay und jetzt push! Jaaa! Ja, noch einmal dasselbe. Reach up reach, two, three, step push, push, two. Okay, reach und lunge es geht los! Press, two, three, und die Schulter rollen. Press, press. Und press und dann reach up, two, three, und die Schulter rollen und push, two, three, noch einmal und los! Ep, two, three, das letzte Mal und press, two, und ein Katzenbuckel los! Dowwwwn. Und up, und Lunge ganz weit und rechts, links, zwei Pliés in der Mitte so ist es gut ihr könnt es und rechts, links, two, jaaa! Rechts, und down und up noch einmal so ist es gut! Ep, ep, okay, und Verstecken! Ep, ep, ja! Und wieder up und down wir nennen das Versteckspiel! So ist es gut. Okay und noch zweimal. Up, und over und up, und down. Ja. Okay. Ich weiß nichts! Rechts hoch, links hoch, okay aufhören und jetzt marschiert ihr breit. Acht Mal! Hey Barbie! Mitmachen! Mitmachen!

BARBIE:

Okay Kim. Ihr wißt doch: immer schön mitmachen, dann könnt ihr das im Handumdrehen wie ein Profi.

KIM:

...doppelt, und los geht's. Und push, und push, tap und touch und los! Touch step touch step, zweimal tappen. Und two, und two, und two, und touch step nochmal, touch step touch step touch step und zwei, ep, okay und Dreierschritt, na los. One two three und vor, press, das geht schon gut noch zweimal! Noch einmal. Linke Ferse up und down reach up, und anwinkeln, und down nochmal und reach up, und two, und anwinkeln und Schultern rollen. Up, down down up, down down so ist es gut! So ist es schön. One, und two. Anwinkeln, down, gut so up, und down, die Schultern noch einmal, hup, und press. Up, push. Okay, und jetzt das Bein auswärts! Push...

BARBIE:

Das geht ja schon toll. Macht weiter so!

KIM:

...und four. Und wieder zurück und vorsichtig dehnen noch etwas halten und jetzt wieder tappen! One two three four, und touch mit dem linken Fuß nach vorne, touch, touch, touch und rechter Fuß zurück und strecken, und down, und anwinkeln so ist es gut! Strecken, und down, und anwinkeln, die Schultern: Schultern up, down down up, down down up, okay! Noch einmal ganz weit strecken. Up, und down, und anwinkeln, und press. Und strecken, und down, und anwinkeln und zurück und oone, twooo, so ist es schön noch zweimal, und Achtung und wieder ausdrehen und alle: press, two, three! Und wieder zurück den Fuß zurück und wieder ganz fest dehnen. Okay, wir tappen los geht's one two three four, wir marschieren breit auf four! Hey Barbie, two, na los two and two Megamarch weiter so...

BARBIE:

Okay. Macht euch das Spaß?

KIM:

...six seven und Wechsel. Na gut. Ich weiß nicht wie es euch geht aber ich will jetzt tanzen wir marschieren immer weiter. So ist es gut.

BARBIE:

Und jetzt können wir die Tänze lernen. Wir beginnen mit dem Barbie Basic.

KIM:

Rechte Schulter zweimal, linke Schulter zweimal push, push, down, anwinkeln, press! Rechte Schulter up, two linke Schulter up, two und weiter. Push, press, und anwinkeln und weiter so. One, two...

BARBIE:

Ja, wir bleiben etwas länger beim Barbie Basic, damit ihr etwas verschnaufen könnt.

KIM:

...two, press und anwinkeln. Barbie Basic, so heißt das bei uns und press, noch einmal und up, two, und jetzt machen wir das ganze auf die Seite. Links das ist der erste Schritt, der Hot Foot. Und push. Okay Hot Foot die Arme! One, two, three lang strecken press down. One, two, three, lang strecken press down noch zweimal, one, two. Okay, noch einmal. Push. Hey Barbie!

BARBIE:

Und jetzt das Bein nach oben. Das ist der Hot Foot. Schön weiterlaufen und hört auf die Musik. Macht euch tanzen Spaß?

KIM:

Das gefällt uns Barbie. Two, ihr könnt es, und noch einmal! Okay, Barbie Basic, wir marschieren los. Rechte Schulter, links, push, und anwinkeln, so geht das, ja! Okay, wir machen das noch einmal.

BARBIE:

Wenn ihr wißt, wie die Schritte heißen, dann wißt ihr, wie sie gehen. Wir machen jetzt den Street Tap.

KIM:

Push, two, step touch nach links okay, one, two, three step touch, die Arme auch! Push, push, push und touch. Push, push, könnt ihr das? Na los! Ep two three und touch, jaaa. Und push! Wow!

BARBIE:

Hey Kinder, ihr habt es raus! Macht es mir nach und tappt mit dem Fuß.

KIM:

...two. Okay Barbie Basic marschieren! Rechts, links, push, anwinkeln, ja gut! Okay, noch zweimal. Ep, two, push, anwinkeln noch einmal, one...

BARBIE:

Schön weiterlaufen. Und jetzt machen wir einen Sidewalk Strut.

KIM:

Arm touch rückwärts, Toe, okay! Und dann geht's weiter! Push und push und push und touch! Ja! Und touch. Ihr könnt es, viermal! Und drei. Und zwei. Okay Barbie Basic und wir marschieren...

BARBIE:

Wir machen wieder Barbie Basic. Ihr könnt es! Okay, das hätten wir geschafft. Aber Kinder, hört nicht auf euch zu bewegen. Wenn ihr euch etwas ausruhen müsst, marschiert einfach weiter und seht Kim zu.

KIM:

...noch einmal. Okay Barbie was tun wir jetzt? Push...

BARBIE:

Wir machen alles nacheinander. Wir fangen mit dem Hot Foot an!

KIM:

...two, three, ja gut! One, two three, und up! Noch zweimal! Okay, hoch! Ihr könnt das schon gut. Street Tap es geht los! Ja. Und push. Und das noch zweimal. Und der Sidewalk Strut. Und touch. Und push. Und Barbie Basic und wir marschieren okay? Ep, two, wir sind schon ganz schön weit, okay weitermachen.

BARBIE:

Das tu ich Kim.

KIM:

Noch zweimal. Ep, two, ja, noch einmal, ihr macht das toll! Okay, wir lernen jetzt den Jammin'-Jogger-Schritt seit und zurück und marschieren und seht in die Ecke! Schritt seit und zurück. Okay. Wir zeigen euch jetzt wie das geht und jammin'! Push! Und los! Zeig es uns Barbie!

BARBIE:

Beginnt mit diesem Schritt und dann auf der Stelle gehen. Das ist der Jammin' Jogger. Nochmal!

KIM:

Barbie Basic marschieren wir alle zusammen rechts, links, push und anwinkeln.

BARBIE:

Mit Barbie Basic könnt ihr euch wieder erholen.

KIM:

Noch zweimal, okay. Push, und anwinkeln noch einmal. Der nächste Schritt heißt Mega March, Beine weit auseinander zeig es ihnen Barbie!

BARBIE:

Okay, jetzt kommt der Mega March. Die Beine weit auseinander und mit den Armen schwingen! Und schnell wieder Barbie Basic.

KIM:

Okay, wie geht's euch Kinder? Whoo! Schön weiter noch zweimal!

BARBIE:

Und jetzt machen wir eine große Kombination.

KIM:

...push, two, Hot Foot machen wir jetzt ja? Step push, step push, step push, strecken touch, step touch.

BARBIE:

Wie geht es euch? Ihr solltet ganz entspannt sprechen können und nicht außer

Atem oder schwindlig sein. Wenn es euch gut geht habt ihr alles richtig gemacht. Also was ist? Und jetzt wollen wir wiederholen, was wir gelernt haben.

KIM:

Step touch. Step touch. Sidewalk Strut na los! One, two, three und vor. Okay! Jammin' Jogger und los geht's! Two. Und, ja!

BARBIE:

Kim? Wir machen den Mega March.

KIM:

Okay Barbie. Und los geht's! Two...

BARBIE:

Ihr seht ganz toll aus. Gut gemacht!

KIM:

...three. Barbie Basic marschieren! Ep, two, whoo! Unglaublich! Noch zweimal, und los! Noch einmal! Okay, alles [unverständlich] step doppelt und los! Und wieder doppelt.

BARBIE:

Und jetzt kommt schon wieder was Neues für euch. Dieser Schritt heißt Attitude. Probiert das mal!

KIM:

Okay, wir hüpfen auf der Stelle. One, two, one two three, so geht das. Ich bin schon ganz aufgeregt, und ihr? Okay, rückwärts, los! One two three. Kick und vorwärts. Sehr schön! Na los! One, two three. One, two, kick und los! Ja ihr könnt das toll! Ep, two, one two three. Kick und vorwärts na los!

BARBIE:

Und Barbie Basic. Zählt alle mit!

KIM:

One! Ja, two und schön weitermachen. Ihr könnt es! Noch zweimal. Okay, und noch einmal.

BARBIE:

Versuchen wir alle zusammen. Was meinst du Kim?

KIM:

One, two, und hoch. Ja, gut! Step, touch, hoch und down. Step, step, step, okay. Noch einmal. Street Tap und los geht's! Push, push, push zur Seite. Jaaa! Sidewalk Strut und one! Ich hör nichts von euch! Und jetzt: Three! Four! Jammin' Jogger los! Seit, rück, ep, ja! Acht Mega Marches, was ist Barbie, los!

BARBIE:

Who!

KIM:

Attitude, aber rückwärts. One two, one two three. Kick und los! Und noch einmal!

BARBIE:

Fühlt ihr euch schon als Star? Ihr seht schon ganz danach aus. Und jetzt wieder die Basics.

KIM:

One! Two! Who! Three...

BARBIE:

Gut gemacht, Kinder. Ich bin stolz auf euch.

KIM:
Four! Gegen das Gesicht laufen wir nach rechts.

BARBIE:
Wir probieren jetzt den Crisscross. Ich zeig euch, wie das geht. Laufen, und dann hoch!

KIM:
Okay, wir machen das auch. Threeee. Four...

BARBIE:
Und jetzt wieder Barbie Basic.

KIM:
Okay Barbie Basic und: marschieren. Two, push, und anwinkeln ep, two, wie geht's euch Kinder? Hey, jaaa! Und was jetzt, Barbie?

BARBIE:
Jetzt kommt der Bunny Flop. Der wird euch gefallen!

KIM:
...one, two. Und seitwärts auf vor, und wieder zurück auf vor. Und wieder seitwärts auf vor. Und wieder zurück und dann rückwärts. Okay? Fertig? Große Ohren und los geeht's! One! Ich will euch hören! Ja. Two! Threeee! Flop, four. Barbie Basic los marsch! Rechte Schulter, ja! Whooooo!

BARBIE:
War das cool? Wir machen das später nochmal, in einer großen Kombination.

KIM:
...toll, three! Weiter! Four! Wir wiederholen das nochmal. Hep, two, hoch, up, one, two, step und hoch, los! Strengt euch ein bisschen an, ihr könnt das schon, ihr habt viel Talent, ich weiß das genau! Street Tap, und los! Heel heel...

BARBIE:
Heel heel heel step touch. Ja.

KIM:
Oh ja. Ehe. Sidewalk Strut nach rechts. Okay, Jammin' Jogger. Los! Mega March, okay? Ja! Attitude nach rückwärts. Ja! Los! Los!

BARBIE:
Und jetzt den Bunny Flop.

KIM:
Bunny Flop na los! Und hüpfen, wow! Ja, noch zweimal. Jaaa! Noch einmal, okay, Barbie Basic, wir marschieren. Oh ja! Wir haben nur noch einen Schritt zu lernen. Ja. Okay, noch zweimal.

BARBIE:
Und wieder kommt ein neuer Tanz. Das macht Spaß!

KIM:
Okay, Broadway Barbie tappen, march, march zur Seite, und dreimal tappen. Wow! One two three four, breit marschieren, dreimal tappen. Wow! Die Arme, schwimmen, push, push push wow! Ja, ich glaube ihr könnt das mit den Armen, wir versuchen jetzt die Drehung, na los, wir drehen uns! One two three wow! Ja! Noch einmal! One two three wow, Barbie Basic, schön weiterlaufen. Ja! Oh!

BARBIE:
Kim?

KIM:
Was ist denn Barbie?

BARBIE:

Wir machen alles nochmal. Was meinst du?

KIM:

Hot Foot und los geht's! Wir zeigen's dir! Hep. Hey Kinder wie geht's euch?

BARBIE:

Wundervoll.

KIM:

Street Tap und los! Ja!

BARBIE:

Das sieht toll aus! Ihr könnt alle das Barbie Workout!

KIM:

Hey Barbie, na los! Hey ja! Jammin' Jogger, wie geht der? Seitwärts und ja, ja, ja. Hep. Und Mega March. Ja!

BARBIE:

Zeigt mir, was ihr gelernt habt.

KIM:

Attitude, na los! One two three, kick nach vorne. Noch einmal, los! Hep, hep two three. Kick!

BARBIE:

Jetzt kommt ein toller Song. Für den Bunny Flop!

KIM:

Hep.

BARBIE:

Jetzt habt ihr den Rhythmus!

KIM:

Hep. Noch einmal. Okay! Broadway Barbie los! Push. Das sieht gut aus! Ein letztes Mal. Und rückwärts! Ja! Wow! Ihr könnt es! Okay, noch dreimal!

BARBIE:

So ist es gut. Immer weiterlaufen. Nur weiter, Kinder!

KIM:

Hot Foot und los! Hep. Ja! Hey Barbie, wie geht's dir?

BARBIE:

Fantastisch. Ich freue mich auf den Street Tap, Kim. Was ist mit euch, Kinder?

KIM:

Ich liebe den Street Tap und los geht's! Ja! Macht mit!

BARBIE:

Heel heel heel step touch.

KIM:

Sidewalk Strut! Und push. Und push. Und push. Jetzt den Jammin' Jogger seitwärts, zurück. Ja, ihr könnt das! Los! Ja. Mega March! Whoo! Barbie, gut! Three, Attitude, los! One, two, okay. Ihr könnt es, noch einmal Attitude. Hoho! Hehe! Das ist cool! Und ohne Gesicht.

BARBIE:

Laufen, und hoch. Und nochmal.

KIM:
Ja! Okay...

BARBIE:
Wir machen Bunny Flop.

KIM:
...und Bunny Flop! One two three los! One two three, los! Ja. Ihr könnt es! Ihr seht toll aus, ja! Broadway Barbie los! Ja! Und push! Cool! Ein letztes Mal! Und los! One two three und ja! Whooo! Das war toll! Wir haben euch jetzt alles gezeigt. Was wir können, jetzt zeigt uns mal was. Das ist die Freestyle Section, und wie der Song sagt: macht euren eigenen Groove! Los! Ja!

BARBIE:
Zeigt was ihr könnt! Tobt euch aus. Lasst euch gehen.

KIM:
Push!

BARBIE:
Lasst euch gehen. Tanzt, was euch einfällt.

KIM:
Ja! Whoo!

BARBIE:
Seht die Sache ganz locker. Ihr sollt euch entspannen.

KIM:
Okay. Step, touch, step, touch, so ist das schön.

BARBIE:
Das ist sehr wichtig für euch.

KIM:
Und ganz langsam. Schaltet ja noch nicht den Fernseher aus. Wir machen jetzt das Cooldown. Ihr habt das so toll gemacht, das war super! Okay, ich zeig euch noch was: zwei Schritte und los, one, two und nach vorn, one, two und zurück, one, two und nach vorn. Noch zweimal das Ganze, one, two, so geht es. Ja! Oh, das kommt so gut! Okay also ihr wart so gut ihr dürft euch selbst in den Arm nehmen, ganz fest, ja!

BARBIE:
So ist es gut! Ihr verdient eine ganz große Umarmung.

KIM:
Okay das nächste wird ganz cool, die Daumen hoch, genau so, ja!

BARBIE:
Die Daumen hoch, ihr habt es geschafft. Ich bin wirklich stolz auf euch.

KIM:
Und wir klopfen uns fest auf die Schulter!

BARBIE:
Und jetzt darf sich jeder selbst auf die Schulter klopfen. Ihr wart umwerfend!

KIM:
...und dann nehmen wir die andere Hand, und klopfen. Okay, und jetzt wieder runter, paßt auf. Step touch, step touch, so ist es schön, immer so weiter. Step touch. Noch einmal von vorn. Step touch, step touch, step. Two, one, immer weiter, okay. Die Arme und schnippen, two, so ist es gut, okay. Sits, jetzt bleiben wir stehen und schieben nur die Schultern, rechts, und links, rechts, ganz toll! Okay Kinder jetzt machen wir den Waggy Wiggle. Er geht so: und push.

Ja, so macht ihr das toll, los! Six, seven, und jetzt vor mit der rechten Schulter und press, press, press, und die linke Schulter, so ist es gut! Und jetzt die rechte Schulter one. Ja. Und links. Okay und jetzt dehnen wir unseren Rücken wie bei einem Katzenbuckel schön weit runter. Two, three, und nach oben rollen, one, two, und die Schultern ganz weit nach hinten rollen und wieder runter, one, two, three und wieder hoch rollen, ja, so ist es gut. Und wieder runter noch zweimal, oh dehnen, und wieder hoch rollen, zum letztenmal. Und wieder hoch, Drehung nach rechts, wir dehnen die Waden, wir beugen nach innen, press, nach innen, push zurück, nach innen, und jetzt auch die Arme, Willow Arms, und beugen. Beugen. Zum letztenmal, und jetzt wieder Katzenbuckel runter two three four, und raufrollen, ganz schön dehnen, ja. Und rauf...

BARBIE:

Wißt ihr was? Wenn Ihr diese Übung öfter macht, könnt ihr sie von Mal zu Mal besser.

KIM:

... und rauf. Zum letztenmal runter. Okay dreht euch nach links und presst eure rechte Ferse runter und wippt und pusht, so ist es gut! Oh ja jetzt spielen wir Klavier ja okay, und danach wieder die Willow Arms, los geht's. Und push. Step touch, mit den Schultern on press. Oh ja, uuund schnippen. Okay, four, three, two, Schultern und press. Two, three, okay, immer schön weitermachen, wir kühlen uns so ganz gut ab, und weiter Waggy Wiggle, press, two, three...

BARBIE:

Das macht ihr alle toll. Ihr seid fabelhaft!

KIM:

...five, six, okay, dreht die Füße nach innen. Zehen, Fersen, Zehen, Fersen, tief einatmen, ausatmen, und die Schultern kreisen. One, two, three, noch viermal, five, six, seven, eight - ja! Okay! One two three Barbie! Na los! Whoo! Ihr könnt das, das ist toll! Whoo! Okay! Ja! Ja, weiter! Ja! Ja! Ja! Ja! Okay! Gut, ja! Whoo! Okay, toll! Whoo! Gut! Ja! Whoo! Ja! Und los! Ja! Okay!

BARBIE:

Ich bleibe hier bei euch, damit ihr viel Spaß bei den Übungen habt. Bis zum nächsten Mal!