

CRAZY IN LOVE - Sophia Karlberg

Level 05

START: Am Tuch oben starten im russian climb
(ein fuß eingewickelt den anderen nach unten strecken (russian seat))

0:00-0:50	verkehrtes Kreuz + Jesus Hang zu Crochet Thigh Wraps
0:51-0:56	Double Straddle Drop
0:56	Rauskommen über Birds Nest
1:05-1:21	2x Opposite Side knee climb light
1:21-1:25	1x Opposite Side knee climb to Hipkey
1:27	Allegra einwickeln und rein gehen
1:38	Allegra Spagat
1:43	zurückwickel zu Hipkey + Bein schon einwickeln für Sumo Start mit Sumo Variation Backbird, Strong Back Position, Back lean,
2:32	Sumo Drop
2:40	1x Opposite Side knee climb
2:32	Arabesque Possition
2:36	Flag
2:40	rausgehen und anfangen Stardrop wickeln
3:04	dropen

