



BallKoRobics – Choreographien

Choreographie 1 (leicht - low impact):

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Side to Side	Arme zugleich horizontal nach vorne strecken, Ball mitnehmen
8	4	Step Touch	Arme zugleich in die Höhe strecken, Ball mitnehmen
8	4	Heel up	Ball um den Körper kreisen
8	4	Kick	Oberarme seitlich am Körper und Unterarme anwinkeln - ausstrecken, Ball mitnehmen

Choreographie 2 (mittel - medium impact):

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Kick	Ball um den Körper kreisen
8	4	Knee Lift	Ball werfen
8	4	V-Step	Ball prellen
8	4	Double Step Touch	Oberarme seitlich am Körper und Unterarme anwinkeln - ausstrecken, Ball mitnehmen

Choreographie 3 (schwer - high impact):

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Double Step Touch	Ball prellen
8	4	Grapevine	Arme zugleich in die Höhe strecken, Ball mitnehmen
8	4	Jumping Jack	Arme zugleich horizontal nach vorne strecken, Ball mitnehmen
8	4	V-Step	Ball werfen