



Aerobic(tanz) Choreographie „QUATTRO“

Organisation: Es werden 4 Gruppen je mit 2-4 TN gebildet

Aufstellung: Die 4 Gruppen A, B, C, D stehen sich in einem Quadrat gegenüber

Teil Zählzeiten Figuren

I	1-8	Für A und C re Bein heben, li Hand gegen das re Knie; gegengleich wiederholen; insgesamt 2x Für B und D In 8 Schritten zur gegenüberliegenden Seite wechseln
	9-16	wie 1-8, jetzt aber für A,C und B.D umgekehrt
	17-32	wie 1-16
II	1-8	re Fuß Tipp rechts, re Arm diagonal über Kopf nach links heben; gegengleich wiederholen; insgesamt 2x
	9-16	4x wechselseitig Fuß Tipp rückwärts, 4x Brustpresse
	17-24	Doppelpendel rechts: Arme „fegen“ nach rechts mit Doppelpendel links: Arme „fegen“ nach links mit
	25-32	4 Schritte rückwärts, Armrolle und auf 4. Zz Klatschen 4 Schritte vorwärts, Armrolle und auf 4. Zz durchfassen zum Kreis
III	1-8	Doppelpendel rechts; dann re Fuß nach rechts, li Fuß kick, li Fuß nach links, re Fuß kick
	9-16	Wie Zählzeiten 1-8
	17-24	8 Schritte gegen Tanzrichtung gehen (re Fuß beginnt)
	25-28	4 Schritte in Tanzrichtung (rechter Fuß beginnt), Fassung lösen
	29-32	4 Schritte am Platz gehen