



Aerobic Choreographie „BEATE“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
16	2	<i>Kreuzschritt + 4x Hüpfen am Platz</i>	<i>Frontheben + Handkreisen („Seilschlagen“)</i>
4	1	<i>4 Schritte vorwärts</i>	<i>Arme in Schulterhöhe: Fäuste an die Schultern, Fäuste vorstrecken, Fäuste zur Seite, Fäuste an die Schultern</i>
4	2	<i>Pendeln</i>	<i>2x Klatsch</i>
4	1	<i>4 Schritte rückwärts</i>	<i>Arme in Schulterhöhe: Fäuste an die Schultern, Fäuste vorstrecken, Fäuste zur Seite, Fäuste an die Schultern</i>
4	2	<i>Pendeln</i>	<i>2x Klatsch</i>
4	2	<i>Jumping Jack</i>	<i>Arme in Schulterhöhe: Fäuste an die Schultern, Fäuste hochstrecken, Fäuste an die Schultern, Fäuste nach unten strecken</i>
4	1	<i>Squat</i>	<i>2x Seitheben+ Klatsch</i>
4	2	<i>Jumping Jack</i>	<i>Arme in Schulterhöhe: Fäuste an die Schultern, Fäuste hochstrecken, Fäuste an die Schultern, Fäuste nach unten strecken</i>
4	1	<i>Squat</i>	<i>2x Seitheben+ Klatsch</i>