



Aerobic Choreographie „Barbara“

Teil	Bewegungskombi	Zählzeiten
1	4 Schritte vorwärts gehen, dabei die Hände jeweils 1x nach rechts oben, links unten, links oben, rechts unten mitbewegen	4
2	2 Wechselschritte vorwärts, dabei die Hände 2x nach rechts oben und nach links unten mitbewegen	4
3	4 „Pinguinschritte“ (kleine Schritte) mit einer 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn durchführen, dabei Arme nach unten strecken mit abgewinkelten Händen	4
4	2x Seit-Kick	4
5	Grapevine nach rechts bzw. links, dabei Handklatsch auf der 4. Zahlzeit	8
6	In 4 Schritten eine ganze Umdrehung im Uhrzeigersinn (auf 4. Zählzeit Handklatsch); in 4 Schritten eine ganze Umdrehung gegen Uhrzeigersinn (auf 4. Zählzeit Handklatsch)	8