

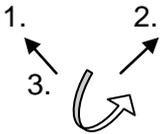


Aerobic High Impact

Choreografie für Einsteiger/-innen

4/4-Takt

Block	Schritt	Arme	Takt
A	2x Jogging Langsam	Bizeps Curls einzeln	2 Takte
	4x Jogging Schnell	Bizeps Curls einzeln	
	Wiederholung	Wiederholung	2 Takte
	4 Schritte vor 2x Jumping Jack	Freestyle Overhead press	2 Takte
	4 Schritte zurück 2x Side Tap rechts und links	Freestyle Arm in Verlängerung zum Bein hoch gestreckt rechts/links	2 Takte
B	Ein halber Mambo Rechts	Freestyle	
	3x Chasse´ rechts/links/rechts	Arme strecken nach außen	2 Takte
	1. Chasse´ Blick vorne - halbe Drehung - 2. Chasse´ Blick hinten - halbe Drehung - 3. Chasse´ Blick vorne		
	1x Box Step links 1x Mambo links	Serving links Serving links	2 Takte

Block	Schritt	Arme	Takt
B	Ein halber Mambo Links 3x Chasse´ (l/r/l) 1. Chasse´ Blick vorne - halbe Drehung - 2. Chasse´ Blick hinten - halbe Drehung - 3. Chasse´ Blick vorne	Freestyle Arme strecken nach außen	2 Takte
	1x Box Step rechts 1x Mambo rechts	Serving rechts Serving rechts	2 Takte
C	2x Grapevine vor	Chest Press	2 Takte
	4 Steps Circle Zurück 2x Scoop zurück	Locker mitschwingen Hände klatschen	2 Takte
	4x Ponys	Locker seitlich mitschwingen	2 Takte
	6 Point Mambo plus Drehung  Rechter Mambo direkt linker Mambo zur Drehung über die linke Schulter	Freestyle	2 Takte