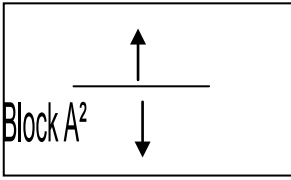




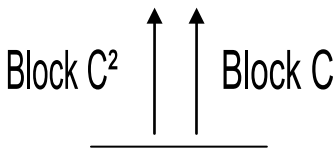
Aerobic High Impact

Choreografie für Einsteiger/-innen

4/4-Takt

Block	Schritt	Arme	Takt
A+ A ²	Block A		
A	2x Jogging Langsam	Bizeps Curls einzeln Langsam	2 Takte
	4x Jogging Schnell	Bizeps Curls einzeln schnell	
	1x Box Step	Locker mitnehmen	2Takte
	2x Pony	Locker seitlich mitschwingen	
	4 Schritte vor	Freestyle	
	2x double in and out schnell	2x Arme über Kopf Strecken und Hände wieder auf die Brust ablegen	2 Takte
	4 Schritte zurück	Freestyle	
	2x Jumping Jack In 180° Drehung	Overhead press	2 Takte
A ²	Gleiche Choreografie In die andere Blickrichtung des Raumes		

Block	Schritt	Arme	Takt
B+ B²	<p style="text-align: center;">Richtungshinweis</p> <p style="text-align: center;"> </p> <p style="text-align: center;">Auf rechts gestartet, auf links gewechselt und beendet</p> <p style="text-align: center;">Auf links gestartet, auf rechts gewechselt und beendet</p>		
B	<p>Ein Halber Mambo rechts</p> <p>3x Chasse´ Rechts-links-rechts</p> <p>1. Chasse´ Blick vorne - halbe Drehung - 2. Chasse´ Blick hinten - halbe Drehung - 3. Chasse´ Blick vorne</p> <p>1x Box Step links</p> <p>1x Tip (Achtung linke Fuß stellt sich hin, rechts tippt dann)</p> <p>1x Tip fly (Achtung rechte Fuß stellt sich hin, links hebt ab)</p>	<p>Freestyle elegant</p> <p>Arme nach außen strecken</p> <p>Serving links</p> <p>Trizeps Side kick</p> <p>Trizeps Side kick</p>	8 Takte
	<p>1x Pevot turn links</p> <p>1x Box Step links</p> <p>2x V- Step jump links (2 Hüpfen beim schließen)</p>	<p>Linke Arme streckt zum linken Fuß</p> <p>Serving links</p> <p>Arme unten links auf, rechts auf, bei den zwei Hüpfen beide Arme hoch, hoch</p>	8 Takte
B²	Gleiche Choreografie mit links starten mit rechts beenden		

Block	Schritt	Arme	Takt
C+ C²	<p style="text-align: center;">Richtungshinweis</p>  <p style="text-align: center;">Block C auf rechts Block C² auf links</p>		
C	2x Grapevine vor	Klatsch beim Schritt 4 und 8	2 Takte
	4 Steps Circle zurück 2x Slide	Locker mitschwingen Freestyle	2 Takte
	4 Schritte - Rechts kreuzt vor links - Links öffnet nach links - Rechts kreuzt vor links - Links öffnet nach links	Schultern Shake	2 Takte
	1x Pony vor rechts 1x Pony rück links Federnd auf rechts drehen (360°)	Locker seitlich mitschwingen Arme nach außen öffnen	2Takte
C²	Gleiche Choreografie mit links		