



## Aerobic Choreographie „Rade“

### Beinbewegungen

#### **B 1 Vier vor/zurück (4 Zählzeiten/ZZ)**

Vier Schritte vorwärts bzw. rückwärts, mit rechts beginnend, letzter Schritt ist ein Tipp mit neben dem linken neben dem rechten Fuß

#### **B 2 Knie heben und vorne kreuzen (4 ZZ)**

1 ZZ rechtes bzw. linkes Knie anheben

2 ZZ rechten bzw. linken Fuß außen neben dem linken bzw. rechten Fuß auftippen

3 ZZ rechtes bzw. linkes Knie wieder anheben

4 ZZ rechten bzw. linken Fuß wieder aufsetzen

#### **B 3 double step touch (4 ZZ)**

Zwei Seitanstellschritte mit rechts bzw. links beginnend nach rechts bzw. links

#### **B 4 Kleinen Ausfallschritt nach hinten (2 ZZ)**

Rechten bzw. linken Fuß nach hinten auftippen und wieder zurück

### Armbewegungen

#### **A 1 Klatschen**

#### **A 2 „Hi“ (2 ZZ)**

Rechte Hand hoch heben (Handfläche zeigt nach vorne, Ellbogen zeigt nach unten); linken Arm hängt lang runter mit Handfläche nach hinten und auf die zweite ZZ umgekehrt

#### **A 3 Wolle wickeln**

Vor dem Körper Unterarme um einander herum kreisen lassen

#### **A 4 „Hurra“ (2 ZZ)**

Arme über den Kopf nach oben vorne strecken und wieder runter nehmen

<b>Zählzeiten</b>	<b>Beinbewegung</b>	<b>Armbewegung</b>
4 ZZ	<b>B 1 Vier vor</b> 4 Schritte vorwärts gehen	<b>A 1 Klatschen</b> Auf die 2. und 4. ZZ klatschen
4 ZZ	<b>B 2</b> Knie heben und vorne kreuzen mit rechts	<b>A 2 „Hi“</b> Bei jeder ZZ Hand wechseln
4 ZZ	<b>B 1 Vier rück</b> 4 Schritte rückwärts gehen	<b>A 1 Klatschen</b> Auf die 2. und 4. ZZ klatschen
4 ZZ	<b>B 2</b> Knie heben und vorne kreuzen mit links	<b>A 2 „Hi“</b> Bei jeder ZZ Hand wechseln
4 ZZ	<b>B3</b> Double step touch nach rechts	<b>A 3</b> Wolle vor dem Körper wickeln
4 ZZ	<b>B 4</b> Ausfallschritt mit rechtem und linkem Fuß nach hinten	<b>A 4 „Hurra“</b> Beim Ausfallschritt nach hinten die Arme hochnehmen, insgesamt zwei Mal
4 ZZ	<b>B3</b> Double step touch nach links	<b>A 3</b> Wolle vor dem Körper wickeln
4 ZZ	<b>B 4</b> Ausfallschritt mit rechtem und linkem Fuß nach hinten	<b>A 4 „Hurra“</b> Beim Ausfallschritt nach hinten die Arme hochnehmen, insgesamt zwei Mal