



Stab - Aerobic

Bewegungskombinationen

Beine (deutsch)	Beine (englisch)	Zz	Arme
2 x Knie hoch	Knee lift	4	Stab 1x nach oben über Kopf und 1x nach unten zum Knie führen
2 x Knie hoch	Knee lift	4	Achterkreisen
Pendel (Seiteanstellschritt)	Step Touch	4	Stab in Tiefhalte hin- und herschwingen
Pendel (Seiteanstellschritt)	Step Touch	4	Den senkrecht gehaltenen Stab von einer Hand zur anderen Hand werfen und fangen
4 vor/rück	4 March forward/back	4	Stab 2x in Vorhalte vor und zurück bewegen
Doppelpendel	Doble Step-Touch	8	Stab 2x in Vorhalte vertikal kreisen
Doppelpendel	Doble Step-Touch	8	auf der 4. Zz Stab von einer Hand in die andere Hand wechseln
Ferse vor	heel dig	4	Mit dem Stab Bizeps-Curl ausführen
Ferse hoch	hop scotch	4	Stab aus der Vorhalte in die Tiefhalte und zurück führen
Kick vw.	Low kick	4	Stab aus der Tiefhalte im Wechsel nach seitlich rechts bzw. links hinten führen
Kreis gehen	Circle Marching	8	Stab mit 1 Hand auf den Boden aufstellen und in 8 Schritten 1x herum gehen
V-Schritt	V-Step	8	Stab aus der Vorhalte in einer leicht kreisenden horizontalen Bewegung vor und zurück führen
L-Schritt	L-Step	16	Stab aus der Brusthalte nach oben stemmen und wieder zurückführen
Fuß Tipp vorwärts	Push Touch forward	4	Stab aus der Brusthalte nach vorn schieben und zurückführen

Choreographie

Teil	Zählzeiten	Wiederholungen	Beine	Arme
A	16	8	Push Touch forward <i>Fuß Tipp vorwärts</i>	Chest Press <i>Brustpresse</i>
B	16	2	4 Steps forward/back <i>4 Schritte vorwärts/rückwärts</i>	Wave <i>Frontalkreisen</i>
C	16	8	Knee up <i>Knie hoch</i>	Pumping <i>Pumpen</i>
D	16	2	Doble Step Touch <i>Doppelpendel</i>	Swinging Arms <i>Wischen seitwärts</i>
E	16	8	Heel Dig <i>Ferse vor</i>	Biceps Curl <i>Armbeuge</i>
F	16	2	L-Step <i>L-Schritt</i>	Overheadpress <i>Überkopfpresse</i>