



Tai-Bo- Gong-Aerobic



Beine	Englisch	Zählzeiten	Arme
Kick (1)	Low Kick	2	Die Gegenfaust nach vorn stoßen
Knie hoch (2)	Knee up	2	Den angewinkelten Arm nach oben führen
Kombination von (1) und (2)			
Ferse vor	Heel Dig	2	Aufwärtshaken
Ausfallschritt vw.	Lunge vw.	4	Den gleichseitigen Arm angebeugt „sichelförmig“ horizontal nach vorn führen
V-Schritt	V-Step	4	Auf den ersten beiden Schritten jeweils einen Aufwärtshaken nacheinander, dann nacheinander Fäuste wieder zurück nehmen
4 Schritte vorwärts bzw. rückwärts	4 Steps	4	Beide Fäuste gleichzeitig von außen nach innen in Höhe der Schultern zusammen führen
Doppelpendel	Doble Step Touch	4	Mit dem Arm eine kreisende Bewegung nach außen ausführen und anschließend mit dem Ellbogen nach hinten stoßen
Vor Tipp Rück Tipp	Step forward/back	2	Mit beiden Fäusten gleichzeitig vor dem Körper nach unten stoßen
Fuß Tipp seitwärts	Push Touch sw.	2	Nacheinander einen Seithaken ausführen