

CHOREOGRAPHIE 3 „BallKoRobics“

Teil	Zählzeiten	Beine	Arme
A	16	Ferse vor (heel dig)	Bizeps Curl
B	16	seitlicher Ausfallschritt	Überkopf heben und senken
C	16	Knie hoch (knee up)	Ball zu Knie
D	16	Fuß Tipp rw. mit leichter Drehung (push touch back and turn)	Ball horizontal vor und rück (rowing)