



Aerobic Choreographie „Elena“

Teil	Zz	Beinbewegung	Armbewegung
A	4	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Schritte vorwärtsgehen 	2x shoulder press (Armbeuge kopfhoch)
	4	<ul style="list-style-type: none"> • push touch re/li (Fuß Tip) 	Den seitengleichen Arm nach oben strecken und wieder absenken
	8	<ul style="list-style-type: none"> • 2x knee lift re/li (Knie hoch) 	punching (gegengleich vw. boxen)
B	4	<ul style="list-style-type: none"> • heel dig re/li (Ferse vor) 	trizeps kick back (Armstrecker rückwärts)
	4	<ul style="list-style-type: none"> • lunge re/li (Ausfallschritt rückwärts) 	clap (klatschen)
	8	<ul style="list-style-type: none"> • 2x step touch re/li (Pendelschritt) 	criss cross (kreuzen)
C	16	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Schritte rückwärtsgehen 	2x shoulder press (Armbeuge kopfhoch)
		<ul style="list-style-type: none"> • push touch re/li (Fuß Tip) 	Den seitengleichen Arm nach oben strecken und wieder absenken
		<ul style="list-style-type: none"> • 2x knee lift re/li (Knie hoch) 	punching (gegengleich vw. boxen)
D	4	<ul style="list-style-type: none"> • heel dig re/li (Ferse vor) 	trizeps kick back (Armstrecker rückwärts)
	4	<ul style="list-style-type: none"> • lunge re/li (Ausfallschritt rückwärts) 	clap (klatschen)
	8	<ul style="list-style-type: none"> • 2x step touch re/li (Pendelschritt) 	criss cross (kreuzen)