

Aerobic

Warm-Up:

Block 1:

4x8 Step Touch re

4x8 Double Step Touch re

4x8 Double Step Touch re + Arme (Ellbogen rückwärts kreisen)

4x8 Side to Side re

4x8 Side to Side Chassé re (-> Side to Side re, Side to Side li, Chassé nach re, danach auf li...)

4x8 Side to Side Chassé re + Arme (Side to Side -> unten durch schwingen, Chassé -> kreisen)

4x8 Double Step Touch re + Arme (Ellbogen rückwärts kreisen)

4x8 Side to Side Chassé re + Arme (Side to Side -> unten durch schwingen, Chassé -> kreisen)

2x8 Double Step Touch re + Arme (Ellbogen rückwärts kreisen)

2x8 Side to Side Chassé re + Arme (Side to Side -> unten durch schwingen, Chassé -> kreisen)

1x8 Double Step Touch re + Arme (Ellbogen rückwärts kreisen)

1x8 Side to Side Chassé re + Arme (Side to Side -> unten durch schwingen, Chassé -> kreisen)

1x8 Double Step Touch li + Arme (Ellbogen rückwärts kreisen)

1x8 Side to Side Chassé li + Arme (Side to Side -> unten durch schwingen, Chassé -> kreisen)

Block 2:

4x8 March vor/rück re (4 Schritte vor, 4 Schritte rück)

4x8 March vor/rück re + Arme (aktiv mitschwingen)

4x8 Leg Curl re (anfersen)

4x8 Leg Curl single-single-double re (->ssd) (anfersen 1xre, 1xli, 2x re)

4x8 Leg Curl ssd re + Arme (vor gesicht kreuten und zurück neben Körper)

4x8 March vor/rück re + Arme (aktiv mitschwingen)

4x8 Leg Curl ssd re + Arme (vor gesicht kreuten und zurück neben Körper)

2x8 March vor/rück re + Arme (aktiv mitschwingen)

2x8 Leg Curl ssd re + Arme (vor gesicht kreuten und zurück neben Körper)

1x8 March vor/rück re + Arme (aktiv mitschwingen)

1x8 Leg Curl ssd re + Arme (vor gesicht kreuten und zurück neben Körper)

1x8 March vor/rück li + Arme (aktiv mitschwingen)

1x8 Leg Curl ssd li + Arme (vor gesicht kreuten und zurück neben Körper)

Cardio:

Block 1:

4x8 Step Touch re

4x8 Double Step Touch re

4x8 Grapevine re

4x8 Grapevine re + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

4x8 V-Step re

4x8 V-Step re, hinten 2 jumps

4x8 V-Step re, hinten 2 jumps + Arme („V nach oben“, re Arm mit re Bein, li Arm mit li Bein)

4x8 Grapevine re + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

4x8 V-Step re, hinten 2 jumps + Arme („V nach oben“, re Arm mit re Bein, li Arm mit li Bein)

2x8 Grapevine re + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

2x8 V-Step re, hinten 2 jumps + Arme („V nach oben“, re Arm mit re Bein, li Arm mit li Bein)

1x8 Grapevine re + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

1x8 V-Step re, hinten 2 jumps + Arme („V nach oben“, re Arm mit re Bein, li Arm mit li Bein)

1x8 Grapevine **li** + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

1x8 V-Step **li**, hinten 2 jumps + Arme („V nach oben“, re Arm mit re Bein, li Arm mit li Bein)

Variationen:

1. Erster Grapevine -> Chassé, Mambo
2. Zweiter Grapevine -> gelaufene Drehung (nach re über re Schulter, nach li über li Schulter)
3. V-Step -> mit je ½ Drehung (re über re Schulter, li über li Schulter)

Block 2:

4x8 Step Touch re

4x8 Step Touch re diagonal vor/rück (4 vor, 4 rück)

4x8 Step Touch re diagonal vor/rück (4 vor, 4 rück) + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

4x8 Repeater 3 re (re Schritt, dann 3 mal Knie li hoch)

4x8 Repeater 3 re (re Schritt, dann 3 mal Knie li hoch) + Arme (gestreckt hoch-tief)

4x8 Step Touch re diagonal vor/rück (4 vor, 4 rück) + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

4x8 Repeater 3 re (re Schritt, dann 3 mal Knie li hoch) + Arme (gestreckt hoch-tief)

2x8 Step Touch re diagonal vor/rück (4 vor, 4 rück) + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

2x8 Repeater 3 re (re Schritt, dann 3 mal Knie li hoch) + Arme (gestreckt hoch-tief)

1x8 Step Touch re diagonal vor/rück (4 vor, 4 rück) + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

1x8 Repeater 3 re (re Schritt, dann 3 mal Knie li hoch) + Arme (gestreckt hoch-tief)

1x8 Step Touch li diagonal vor/rück (4 vor, 4 rück) + Arme (auf Schulterhöhe öffnen-schliessen)

1x8 Repeater 3 li (li Schritt, dann 3 mal Knie re hoch) + Arme (gestreckt hoch-tief)

Variationen:

1. Step Touch -> Pony
2. Repeater 3 -> zweites Mal Knie hoch ersetzen durch Twist (Arme über Kopf kreuzen)

Block 3:

4x8 March re vor/rück mit Tap (4 Schritte vor, re-li-re-tap mit li, 4 Schritte rück, li-re-li-tap mit re)

4x8 March re vor/rück mit Knie hoch (an Stelle des Tap)

4x8 March re vor/rück mit Knie hoch + Jump

4x8 March re vor/rück mit Knie hoch + Jump mit Klatschen

4x8 Leg Curl re (anfersen)

4x8 Leg Curl re single-single-double (->ssd) (anfersen 1xre, 1xli, 2xre)

4x8 Leg Curl re ssd + Arme

4x8 March re vor/rück mit Knie hoch + Jump mit Klatschen

4x8 Leg Curl re ssd + Arme

2x8 March re vor/rück mit Knie hoch + Jump mit Klatschen

2x8 Leg Curl re ssd + Arme

1x8 March re vor/rück mit Knie hoch + Jump mit Klatschen

1x8 Leg Curl re ssd + Arme

1x8 March li vor/rück mit Knie hoch + Jump mit Klatschen

1x8 Leg Curl li ssd + Arme

Variationen:

1. March vor/rück -> bei Jump mit Knie hoch jeweils ½ Drehung (zu Knie)
2. Leg Curl ssd -> mit ¼ Drehung und zurück