

Aerobic¹ Eine schöne schnelle Choreografie

(Passt zu Mitternacht)

8 mal Mambo Cha Cha

8 mal seitlicher Hüpfen+Arme (Sonne!)

8 mal V- Step + Armboxen

4 mal rückwärts hüpfen und Knee lift
zurück

8 mal Step touch einfach + Arme
durchziehen

8 mal double Step touch + Arme heben

8 mal Pony schnell mit Bizeps Übung

8 mal Pony schnell mit Arme nach oben

8 mal kicken nach vorn

8 mal Twist

8 mal Kicken seitlich

8 mal Twist

Heel dig

¹ © Dita Schmidt 2011

Aerobic-Choreografie² (gefällt allen gut)

8 mal V- Step

8 mal schräg vor und zurück + Kneelift

8 mal Leg curl + Butterfly

8 mal Knee lift + Arme

4 mal rückwärts hüpfen + vorwärts

Kneelift

8 mal Kicken nach vorn

8 mal push touch

8 mal Kicken zur Seite

8 mal Twist

8 mal Side to side + Drehung

8 mal Pony schnell + Bizepsübung

8 mal Pony schnell + Arme heben

Heel dig

² © Dita Schmidt 2011

Aerobic³ (anstrengend+ schnell)

8 mal Twist

8 mal Box (rechts/ + drehen)

8 mal Box (links/ + drehen)

8 mal Pony schnell + Bizepsübung

8 mal Pony schnell + Arme heben

4 mal Kartoffelstampfer (2 re+2 li)

8 mal Knee lift

8 mal Push touch

8 mal Charleston

8 mal Side to side einfach

8 mal Side to side double + Armübung

8 mal Kreuzschritt + Knee lift

Heel dig

³ © Dita Schmidt 2011

Aerobic aus 2010⁴

8 mal V- Step

8 mal Knee lift

8 mal Kicken nach vorn

8 mal Kreuzschritt + Kneelift

8 mal Side to side + Arme Ellenbogen

8 mal Mambo Cha cha

8 mal Pony schnell+Bizeps

8 mal Pony schnell + Arme heben

8 mal Charleston

8 mal Leg curl + Butterfly

8 mal Kicken seitlich

8 mal Push touch

4 mal Rückwärts hüpfen+ Knee lift

Heel dig

⁴ © Dita Schmidt 2011

Aerobic⁵ (alles was seitlich/schräg/nach hinten+ vorn geht)

8 mal Pony schnell + Bizepsübung

8 mal Pony schnell + Arme heben

8 mal Side to side einfach+ Arme

8 mal Side to side double + Drehung

8 mal Mambo Cha Cha

8 mal Sonne+ Armdrehung

8 mal Kreuzschritt+ Kneelift

4 mal Kartoffelstampfer

8 mal Twist

8 mal schräg vor und zurück + Kneelift

8 Mal rückwärts hüpfen+Kneelift

8 mal V- Step+ Boxen

Heel dig!!!

SEHR ANSTRENGEND!!!!

⁵ © Dita Schmidt 2011