



Aerobic mit dem Medizinball

B E I N E	A R M E
<p>Ferse vor wechelseitig die Ferse vorstellen und wieder zurücksetzen</p>	<p>Curl MB aus der Brusthalte nach unten führen (Arme strecken) und wieder zurück</p>
<p>Pendel Fuß zur Seite setzen und den anderen anstellen (ohne zu belasten) und zurück</p>	<p>Stemmen MB aus der Brusthalte hochstemmen, hinter dem Kopf zu den Schultern absenken, wieder hochstemmen und zur Brusthalte zurückführen</p>
<p>Gehen am Platz</p>	<p>Kreisel MB um die Hüfte herumführen</p>
<p>Hampelmann (alternativ In and Out) mit beiden Füßen in die Grätsche springen und zurück</p>	<p>Klemme MB unter dem rechten oder linken Arm einklemmen</p>
<p>Balance vorwärts mit einem Fuß nach vorn gehen, belasten und wieder zurückstellen, dsgl. mit dem anderen Fuß</p>	<p>Schieber MB aus der Brusthalte vor-tief absenken und zurückführen</p>
<p>Balance seitwärts mit einem Fuß zur Seite gehen, belasten und wieder zurückstellen, dsgl. mit dem anderen Fuß</p>	<p>Wischer MB aus der Vorhalte zu einer Schulter führen und zurück, dann zur anderen Schulter und zurück</p>
<p>Gehen am Platz</p>	<p>Kreuz und Quer MB aus der Vorhalte zu einer Schulter, Vorhalte, zur anderen Schulter, Vorhalte, Brusthalte, über Kopf, Brusthalte, Vorhalte</p>
<p>V-Schritt rechter Fuß vor, linker Fuß vor, rechter Fuß zurück, linken Fuß zurück (nicht belasten), dsgl. seitenverkehrt</p>	<p>Service MB in einer kreisförmigen horizontalen Bewegung nach vorn und wieder zurückführen</p>

Choreographie:

4x Ferse vor – 8x Gehen am Platz – 4x Ferse vor – 8x Gehen am Platz – 2x Balance vorwärts – 2x V-Schritt – 2x Balance seitwärts – 2x V-Schritt