



Reifen Aerobic - Choreografie 2

Ausgangsposition außerhalb des Reifens - frontal

Block	Schrittkombination	Arme	Takt	Grafik
A	(1) reFuß vw. in den Reifen, (2) liFuß anstellen, (3) Step touch rechts raus, (4) Step touch links rein, (5) reFuß rw. raus, (6) liFuß anstellen	Beide Arme gleichzeitig vor- und zurückschwingen	2 Takte	
	<u>Repeater - 3x Knee Lift</u> anschließend liFuß zurückstellen, reFuß anstellen	Linker Ellbogen zum Knie	2 Takte	
	(1) liFuß vw. in den Reifen, (2) reFuß anstellen, (3) Step touch links raus, (4) Step touch rechts rein, (5) liFuß rw. raus, (6) reFuß anstellen	Beide Arme gleichzeitig vor- und zurückschwingen	2 Takte	
	<u>Repeater - 3x Knee Lift</u> anschließend reFuß zurück, liFuß anstellen	Rechter Ellbogen zum Knie	2 Takte	

Block	Schrittkombination	Arme	Takt	Grafik
B	<p><u>Walk Site Tap</u> (1) reFuß vw. in den Reifen, (2) liFuß anstellen, (3) reFuß tip rechts außen/anstellen (4) liFuß tip links außen/anstellen (5) reFuß rw. raus, (6) liFuß anstellen</p>	Beim Tip gleich- seitigen Arm hoch strecken	2 Takte	<p>Das Diagramm zeigt einen Kreis, der einen Reifen darstellt. Ein schwarzer Punkt in der Mitte stellt den Fuß dar. Sechs nummerierte Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung an: 1 (nach vorne), 2 (nach oben), 3 (nach rechts), 4 (nach links), 5 (nach unten rechts) und 6 (nach unten links).</p>
	<p><u>Reifen Umrandung</u> 8 Schritte links um den Reifen herum</p>	Rechter Arm Serving	2 Takte	<p>Das Diagramm zeigt einen Kreis mit acht schwarzen Punkten, die die Positionen der Füße darstellen. Ein großer, gebogener Pfeil zeigt die Umrundung des Reifens im Uhrzeigersinn an.</p>
	<p><u>Step Over the top</u> Seitlich stehend: reFuß rechts in den Reifen, liFuß anstellen, reFuß rechts aus dem Reifen, liFuß antippen, gegengleich zurück</p>	Shoulder Press	2 Takte	
	<p><u>2x Step Leg Curl</u> Seitlich stehend: reFuß in den Reifen, liFuße hoch, liFuß zurück, reFuß anstellen (in der Rückwärtsbewegung 1/2-Drehung iU) gegengleich wiederholen</p>	Arme während der Fersenbewegung über Kopf heben und absenken	2 Takte	

Block	Schrittkombination	Arme	Takt	Grafik
C	<p><u>Schleifen Walk</u></p> <p>(1) 4 Schritte durch - vorne raus</p> <p>(2) 4 Schritte im ¼ Kreis Rückwärts außen</p> <p>(3) 4 Schritte seitlich durch</p> <p>(4) 4 Schritte im ¼ Kreis Rückwärts außen</p>	Freestyle	4 Takte	
	<p><u>Mambo Cha Cha Cha</u></p> <p>(1) reFuß in den Reifen</p> <p>(2) liFuß wieder vor dem Reifen belasten</p> <p>(3) nach rechts ChaCha-Schritt</p> <p>(4) liFuß mit 1/4-Drehung Schritt vw.</p> <p>(5) reFuß belasten</p> <p>(6) nach links ChaCha-Schritt</p>	<p>Mambo= mit rechten Arm Serving nach unten</p> <p>Cha Cha Cha= beide Arme seitlich heben, danach mit linken Arm Serving nach unten</p>	2 Takte	
	<p><u>Mambo Cha Cha Cha</u></p> <p>(1) reFuß in den Reifen</p> <p>(2) liFuß wieder vor dem Reifen belasten</p> <p>(3) nach hinten ChaCha-Schritt</p> <p>(4) liFuß mit 1/4-Drehung Schritt vw.</p> <p>(5) reFuß belasten</p> <p>(6) nach links ChaCha-Schritt</p>	<p>Mambo= mit rechten Arm Serving nach unten</p> <p>Cha Cha Cha= beide Arme seitlich heben, danach mit linken Arm Serving nach unten</p>	2 Takte	