



Aerobic Choreographie „Mallorca“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Knee Lift <i>Knie hoch</i>	Overhead <i>Arme über Kopf heben und senken</i>
8	2	Jumping Jack + 2x Walk <i>Hampelmann + 2 Gehschritte am Platz</i>	2x Clap Hands + Walking Arms <i>2x Handklatsch + 2x Armschwünge in der Seithalte</i>
8	4	Step Touch <i>Pendeln</i>	Side Laterals <i>Seitheben und -senken</i>
8	2	Jumping Jack + 2x Walk <i>Hampelmann + 2 Gehschritte am Platz</i>	2x Clap Hands + Walking Arms <i>2x Handklatsch + 2x Armschwünge in der Seithalte</i>