



Aerobic Choreographie „TENERIFFA“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	2	2x V-Step 2x V-Schritt mit 1/4-Drehung im und gegen Uhrzeigersinn	Mit dem rechten Arm eine horizontale Kreisbewegung von der linken zur rechten Hüfte ausführen Dsgl. gegengleich
4	1	2x Jumping Jack 2x Hampelmann	„Betende Hände“ zur linken Schulter, nach unten, zur rechten Schul- ter, nach unten führen
4	1	Doble Step Touch right Doppel-Pendel rechts	„Betende Hände“ zur Brust, nach vorn, zur Brust, nach unten führen
8	2	2x V-Step 2x V-Schritt mit 1/4-Drehung gegen und in Uhrzeigersinn	Mit dem linken Arm eine horizontale Kreisbewegung von der rechten zur linken Hüfte ausführen Dsgl. gegengleich
4	1	2x Jumping Jack 2x Hampelmann	„Betende Hände“ zur linken Schulter, nach unten, zur rechten Schul- ter, nach unten führen
4	1	Doble Step Touch right Doppel-Pendel rechts	„Betende Hände“ zur Brust, nach vorn, zur Brust, nach unten führen