



Aerobic Choreographie „HACHEN“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Heel Dig <i>Ferse vor</i>	Bizeps-Curl <i>Armbeuge</i>
8	4	Push Touch rw. <i>Fußtip rw.</i>	Chest Press <i>Brustpresse</i>
8	4	Knee up <i>Knie hoch</i>	Hand to Knee <i>Wechelseitig Hand zum Knie</i>
8	4	Heel up <i>Ferse hoch</i>	Trizeps kick back <i>Armstrecker rückwärts</i>
4	1	Double Step Touch right <i>Doppel-Pendel rechts</i>	3x CrissCross + Hands Clap <i>3x Unterarme kreuzen + Hand Klatsch</i>
4	2	Side to Side <i>Seite zu Seite</i>	Hand to Heaven <i>Wechelseitig Arm diagonal über Kopf strecken</i>
4	1	Double Step Touch left <i>Doppel-Pendel links</i>	3x CrissCross + Hands Clap <i>3x Unterarme kreuzen + Hand Klatsch</i>
4	2	Side to Side <i>Seite zu Seite</i>	Hand to Heaven <i>Wechelseitig Arm diagonal über Kopf strecken</i>

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
4	2	4 Steps forward 4 Schritte vorwärts	Rolling Arms Armrolle
4	2	Step Touch Pendeln	Trizeps Side Kick Armstrecker seitwärts
4	1	4 Steps back 4 Schritte rückwärts	Rolling Arms Armrolle
4	2	Step Touch Pendeln	Trizeps Side Kick Armstrecker seitwärts