



Aerobic Choreographie „Rade“

Beinbewegungen

B 1 Vier vor/zurück (4 Zählzeiten/ZZ)

Vier Schritte vorwärts bzw. rückwärts, mit rechts beginnend, letzter Schritt ist ein Tipp mit neben dem linken neben dem rechten Fuß

B 2 Knie heben und vorne kreuzen (4 ZZ)

1 ZZ rechtes bzw. linkes Knie anheben

2 ZZ rechten bzw. linken Fuß außen neben dem linken bzw. rechten Fuß auftippen

3 ZZ rechtes bzw. linkes Knie wieder anheben

4 ZZ rechten bzw. linken Fuß wieder aufsetzen

B 3 double step touch (4 ZZ)

Zwei Seitanstellschritte mit rechts bzw. links beginnend nach rechts bzw. links

B 4 Kleinen Ausfallschritt nach hinten (2 ZZ)

Rechten bzw. linken Fuß nach hinten auftippen und wieder zurück

Armbewegungen

A 1 Klatschen

A 2 „Hi“ (2 ZZ)

Rechte Hand hoch heben (Handfläche zeigt nach vorne, Ellbogen zeigt nach unten); linken Arm hängt lang runter mit Handfläche nach hinten und auf die zweite ZZ umgekehrt

A 3 Wolle wickeln

Vor dem Körper Unterarme um einander herum kreisen lassen

A 4 „Hurra“ (2 ZZ)

Arme über den Kopf nach oben vorne strecken und wieder runter nehmen

Zählzeiten	Beinbewegung	Armbewegung
4 ZZ	B 1 Vier vor 4 Schritte vorwärts gehen	A 1 Klatschen Auf die 2. und 4. ZZ klatschen
4 ZZ	B 2 Knie heben und vorne kreuzen mit rechts	A 2 „Hi“ Bei jeder ZZ Hand wechseln
4 ZZ	B 1 Vier rück 4 Schritte rückwärts gehen	A 1 Klatschen Auf die 2. und 4. ZZ klatschen
4 ZZ	B 2 Knie heben und vorne kreuzen mit links	A 2 „Hi“ Bei jeder ZZ Hand wechseln
4 ZZ	B3 Double step touch nach rechts	A 3 Wolle vor dem Körper wickeln
4 ZZ	B 4 Ausfallschritt mit rechtem und linkem Fuß nach hinten	A 4 „Hurra“ Beim Ausfallschritt nach hinten die Arme hochnehmen, insgesamt zwei Mal
4 ZZ	B3 Double step touch nach links	A 3 Wolle vor dem Körper wickeln
4 ZZ	B 4 Ausfallschritt mit rechtem und linkem Fuß nach hinten	A 4 „Hurra“ Beim Ausfallschritt nach hinten die Arme hochnehmen, insgesamt zwei Mal