



Aerobic Choreographie „Sunrise“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	4	Push Touch forward <i>Fuß tip vorwärts</i>	Chest Press <i>Brustdrücken</i>
8	1	4 Steps forward & back <i>4 Schritte vorwärts & rückwärts</i>	Rolling Arms <i>Wolle wickeln</i>
8	4	Knee Lift <i>Knie hoch</i>	Hand to Knee <i>Hand zum Knie</i>
8	2	Doble Step Touch <i>Doppelpendel</i>	Swinging Arms Sideway <i>Wischen seitwärts</i>