



Fitnessgymnastik mit Musik

TennisballKoRobics

Beine (deutsch)	Beine (englisch)	Zz	Arme und Tennisball	
Knie hoch	Knee lift	2	TB mit der rechten Hand unter das angehobene linke Knie führen, mit der linken Hand den TB übernehmen, gegengleich im Wechsel wiederholen	
Pendel	Step Touch	2	TB laufend um die Hüfte herum führen, jeweils mit der anderen Hand den TB übernehmen	
4 vor/rück	4 Step	4	TB nach dem 4. Schritt hochwerfen, in die Hände klatschen und TB wieder fangen, dsgl. rückwärts	
Tief-Seit-Hoch	Side to Side	2	TB mit der rechten Hand auf die linke Schulter tippen, Ballwechsel in die linke Hand, gegengleich im Wechsel wiederholen	
Low Kick	Low kick	2	TB mit einer Hand halten und mit Daumen bzw. Zeigefinger der anderen Hand schnipsen, Handwechsel	
2 Gehschritte außen bzw. innen	Out-Out In-In	4	TB mit der rechten Hand von der rechten Seite aus über Kopf führen, Ballwechsel in die linke Hand, TB mit der linken Hand zur linken Seite absenken, gegengleich im Wechsel wiederholen	

Doppelpendel	Doble Step-Touch	4	Während der 2 Seitenstellschritte mit dem TB frontal 2 kreisende Bewegungen ausführen, auf der 4. Zählzeit den Ball kurz hochwerfen und mit der anderen Hand fangen, gegengleich im Wechsel wiederholen
Ferse vor	heel dig	2	Den rechten Arm mit gehaltenem TB anbeugen (Curl) und wieder nach unten strecken, Ballwechsel zur linken Hand, gegengleich im Wechsel wiederholen
Ferse hoch	hop scotch	2	TB mit der rechten Hand nach vorn führen (auf Schulterhöhe), Ballwechsel in die linke Hand, TB zurückführen (auf Hüfthöhe), Ballwechsel in die linke Hand, gegengleich im Wechsel wiederholen
Fuß Tipp rückwärts	lunge	2	TB mit der rechten Hand von oben greifen, fallen lassen, und mit der linken Hand wieder fassen, gegengleich im Wechsel wiederholen
V-Schritt	V-Step	4	TB auf die rechte Handfläche legen, auf Brusthöhe horizontal von der linken zur rechten Seite führen, Ballwechsel in die linke Handfläche, gegengleich im Wechsel wiederholen
Doppelpendel	Doble Step-Touch	4	Nach dem letzten Anstellschritt auf der 4. Zählzeit den TB auf den Boden prellen und wieder fangen, gegengleich im Wechsel wiederholen
Knie hoch	Knee lift	2	TB mit der rechten Hand gegen das angehobene linke Knie tippen, TB in die linke Hand übergeben, gegengleich im Wechsel wiederholen
Marsch	March	2	TB mit der rechten Hand von oben greifen, fallen lassen, und mit der linken Hand wieder fassen, gegengleich im Wechsel wiederholen

Beispiele einer Choreographie

- 4x Knie hoch – 4x Tief-Seit-Hoch – 4x Pendel. – 4 vor/rück – 2x Out-Out-In-In – Doppelpendel
- 4x Ferse vor – 2x V-Schritt – 4x Knie hoch – Doppelpendel
- 4x Low Kick – 4x Fuß Tipp rw. – 4x Ferse hoch – 4 vor/rück

