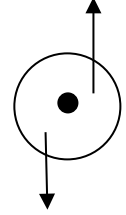
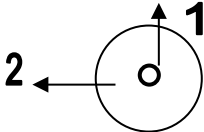
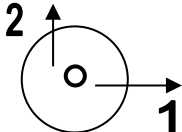


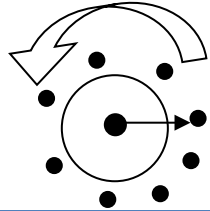
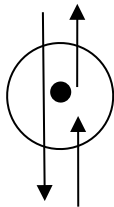
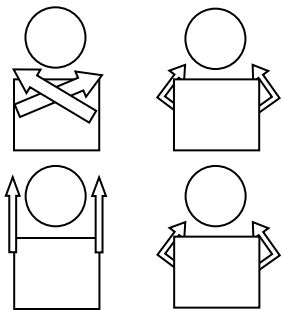


Reifen Aerobic - Choreografie 1

Ausgangsposition im Reifen

Block	Schritt	Arme	Takte	Grafik
A	Step touch (r/l/l/r)	Shoulder Press	2 Takte	
	Tip Kombination 1x vorne raus Tip (r) 1x hinten raus Tip (l) 1x vorne raus Tip (r) 1x hinten raus Tip (l)	Gegengleich mit nach vorne strecken	2 Takte	
	V+ A Step Kombination 1x V- Step (öffnen aus dem Reifen schließen in dem Reifen) 1x A- Step (öffnen aus dem Reifen schließen in dem Reifen) 1x V- Step jump (öffnen aus dem Reifen, hüpfend in den Reifen schließen) 1x A- Step jump (öffnen aus dem Reifen, hüpfend in den Reifen schließen)	Jazz Arme oben Jazz Arme unten Jazz Arme oben Jazz Arme unten	4 Takte	

Block	Schritt	Arme	Takt	Grafik
B	<p><u>Kombination oben-seite</u> Ein Halber Mambo Oben aus dem Reifen (r)</p> <p>1x Cha Cha Cha im Reifen (r)</p> <p>Ein Halber Mambo Seitlich aus dem Reifen (l)</p> <p>1x Cha Cha Cha im Reifen (l)</p>	<p>Freestyle</p> <p>Arme strecken nach außen</p> <p>Freestyle</p> <p>Arme strecken nach außen</p>	2 Takte	
	<p><u>Kombination Seite-oben</u> Ein Halber Mambo seitlich aus dem Reifen (r)</p> <p>1x Cha Cha Cha im Reifen (r)</p> <p>Ein Halber Mambo vorne aus dem Reifen (l)</p> <p>1x Cha Cha Cha im Reifen (l)</p>	<p>Freestyle</p> <p>Arme strecken nach außen</p> <p>Freestyle</p> <p>Arme strecken nach außen</p>	2 Takte	

Block	Schritt	Arme	Takt	Grafik
	<p>Turn 8 Steps (rechte Fuß aus dem Reifen und außen rum drehen)</p>	Swimming	2 Takte	
	<p>Step Knee Up im Reifen (r/l)</p>	Biceps Curls	2 Takte	
C	<p><u>Step Kick+ Step Knee Kombination</u> 1x Step Kick vorne raus (r) 1x Step Knee hinten raus (l)</p> <p>1x Step Kick vorne raus (r) 1x Step Knee hinten raus (l)</p>	Freestyle	4 Takte	
	<p>4x March</p>	<p>Jeden 2. Beat: 1. Hände kreuzen auf der Brust 2. Hände auf die Schulter 3. Hände über Kopf strecken 4. Hände auf die Schulter</p>	2 Takte	

Block	Schritt	Arme	Takt	Grafik
	4x March	Auf jeden Beat 1. Hände kreuzen auf der Brust 2. Hände auf die Schulter 3. Hände über Kopf strecken 4. Hände auf die Schulter	2 Takte	