

JANE FONDA MEETS 2016

Eine Klassische Aerobic Stunde, mit typischen Schritten aus der 90er Jahren + DiscoMusik

Von **ESBEN AALVIK**,

Int. Gesundheitscoach

Kontakt: Email: fit.in.xberg@googlemail.com | Facebook/ Esben Aalvik

CHOREOGRAPHIE:

BLOCK A):

→ 4 Schritte vorwärts, 4 Schritte am Platz , und genau so zurück, 2x = 32 counts

BLOCK B):

Grapevine mit side to side 2x = 32 counts

BLOCK C):

2x 3 Tap zur seite, re-li-re und dabei rückwärts gehen 1x = 16 counts

4 walk nach vorne, 1x mambo turn, Beine öffnen und halten 1x = 16 counts

BLOCK D):

2x step kick & tap rechts diagonal, Seite wechseln 4x = 32 counts

BLOCK E): Partnerteil

8x in einen Kreis umeinandergehen

8x händeklatschen(2x Oberschenkel, 2x Hände, 2x Diagonal Hände)

8x Gewicht verlagern single-single-double, immer noch zu einander

8x, genau nochmals, aber nach vorne drehen!!! 32 counts

BLOCK F):

4x Beine kreuzen (Knielifts kreuzen) im Wechsel 16

4x Beine heben, einmal Knie hoch, einmal Bein getreckt kicken 16 = 32 counts

Musik: Discoaerobic von Move-Ya