

Betreff: Aerobic

Hier die Chereographie vom 04.01.2012:

3 Leg curl re li re
2 Basic (over) re
2 V-step (auf's Brett und zurück). re
2 knee-lift re li
alles entgegengesetzt

1 repeater rück re
2 back lift re li
4 knee lift (um's Brett) re li re li
Entgegengesetzt

Aus repeater 2 knee re
Baby-mambo mambo li
pivot-turn mambo li
8 Schritte ums Brett li

Viel Spaß beim üben

Am 11.01.2012 bitte wieder das Brett mitbringen!

Von meinem iPhone gesendet