

20. Erfurter Sportlehrerkonferenz-17.09.2019

Choreographien Step-Aerobic

1. Choreographie

On Top oder später Reverse Turn	
Kick vor-zurück	1-4
Baby Mambo from Top	5-7
3x Twist	8-10
Baby Mambo 2x from Top	11-16
March	17-18
Chasse over 3 counts + 2March	
Chasse over 3 counts	19-26
(Turn after Chasse over 3 counts)	
L-Shape mit Jump	27-32

Gleiche Choreographie mit dem linken Bein beginnend.

2. Choreographie

front, back, Knee	1-6
push down	7/8
Turn	9-12
open the Door	13-17
Mini Mambo	18-20
Chasse over 3 counts	21-23
Mini Mambo	24-26
Doppel knee up	27-32

Gleiche Choreographie mit dem linken Bein beginnend.

Viel Spaß beim Üben