



Diese Übung als Film anschauen

→ Tanzen

→ Aerobic

Aerobic 24 x 8

Tanzschritte

- 1 March
- 2 Side to Side
- 3 Step touch
- 4 V-Step
- 5 Grapevine
- 6 Box
- 7 Knee lift gekreuzt
- 8 Side by Side
- 9 Grapevine mit Drehung
- 10 Knee lift gekreuzt und Armen
- 11 Double Side
- 12 Mambo mit Drehung

Bewertung

12 Tanzschritte von denen selbst ausgewählt und kombiniert werden kann.

10 Schritte, 10 x 8 (3 Wiederholungen) Note 6.0

8 Schritte, 8 x 8 (3 Wiederholungen) Note 5.0

6 Schritte, 6 x 8 (4 Wiederholungen) Note 4.0



Diese Übung als Film anschauen

→ Tanzen

→ Streetdance

Streetdance 24 x 8

Tanzschritte

- 1 Mambo 1/2 rechts und links
- 2 Mambo 1 1/2 rechts und links
- 3 Mambo und Drehung
- 4 Step Touch (Bein hinten)
- 5 1.2 „Müsterli“, im Lauf
- 6 2.2 „Müsterli“, im Lauf
- 7 Runningmen
- 8 Kick-Cross
- 9 Backplace
- 10 Koordinationsteil
- 11 Sixstep

Bewertung

11 Tanzschritte von denen selbst ausgewählt und kombiniert werden kann.

10 Schritte, 10 x 8 (3 Wiederholungen) Note 6.0

8 Schritte, 8 x 8 (3 Wiederholungen) Note 5.0

6 Schritte, 6 x 8 (4 Wiederholungen) Note 4.0