



Aerobic Choreographie „Sunset“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	2	March <i>Gehen am Platz</i>	Punching / Hand Claps <i>2x Boxen / 2x Klatschen</i>
8	4	Heel Dig <i>Ferse vor</i>	Armcurl <i>Armbeuge</i>
8	2	Grapevine <i>Kreuzschritt</i>	Circle + Clap <i>Armkreis + Klatsch</i>
8	4	Push Touch backwards <i>Fuß Tipp rückwärts</i>	Front laterals <i>Armheben frontal</i>