

Choreos zum Workshop Step & Tone

(Carmen Behles)

1) Step mit Hanteln

- I
 - 1) 4 Tip + Bizeps Curl
 - 2) 2 Basic + Front heben
 - 3) 2 Side Tap + Abduktion
 - 4) Leg Curl Repeater + Trizeps Curl

- II
 - 1) } 6er – Lunge + Außenrotation aus U Halte
 - 2) }
 - 3) 2 Single Knee Lift } „Push Up“
 - 4) 1 Knee Repeater } Arme

- III
 - 1) } 4 gesprungene Squats
 - 2) } + Arme
 - 3) 2 Flyer (alt. Schere) + Arme auf Schulterhöhe
 - 4) Charlston + Arme pendeln lassen

2) Step mit Brasils

- I
 - 1) 4 Tip + Shake vor der Brust
 - 2) 2 V Step + Shake seidl. neben dem Körper (alt. VStep und AStep)
 - 3) Lift back Repeater + Shake mit nach vorne ausgestreckten Armen
 - 4) Lunge + Shake in U-Halte

- II
 - 1) Knee lift Repeater + Shake über Kopf in Frontalebene
 - 2) 2 x ½ Mambo Chacha + Shake über Kopf
 - 3) 2 Side tap + Shake seitlich auf Schulterhöhe
 - 4) 2 gesprungene Squats + Shake in U-Halte

3) Functional Step

- I
 - 1) Basic + RunRun
 - 2) Basic + Run Run
 - 3) Squat Jump aufs Brett + March ab
 - 4) Squat Jump aufs Brett + March ab + Jump back in Liegestütz

- II
 - 1) – 4) 2 x Liegestütz – 2 Diagonal Arm+Bein abheben – 2 MountainClimbers –
4 x Laufen im Stütz - „Hocksprung“ vors Step und aufstehen

➔ Alles links

- III
 - 1) 1 Basic + 1 Reverse Turn
 - 2) 2 Flyer (oder alternativ Schere)
 - 3) 2 Over the Top
 - 4) 1 Knee Repater → Ende im Deep Lunge

- IV
 - 1) - 4) 2 x Deep Lunge langsam – 4 x federn im Deep Lunge – Standwaage auf
Brett + Arme „Latzug“

➔ Alles links

- V
 - 1) 1 V-Step + 1 A-Step
 - 2) 2 x ½ Mambo Chacha diagonal
 - 3) } L-Step rechts - links
 - 4) } → Ende im Steitstütz am kurzen Stepende

- VI
 - 1) – 4) Im Steitstütz das obere Bein 3 x abheben – „Umbauen“ – aus Seitstütz
unteres Knie und Ellenbogen vom odberen Arm zusammen bringen

➔ Alles links