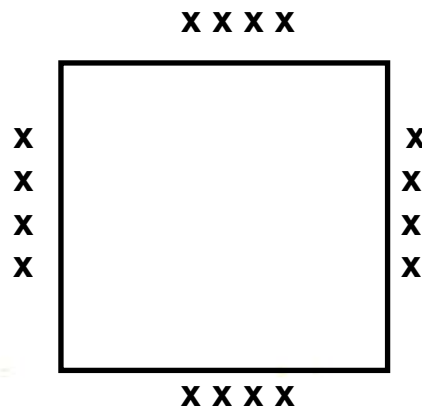




Aerobic Choreographie „Kanon“

Organisation: Die TN werden in vier Gruppen aufgeteilt. Sie stehen jeweils an einer Seite Quadrates nebeneinander.



Durchführung: Auf 64 Zählzeiten (Zz) wird eine Bewegungsfolge von 4 Elementen getanzt. Wie bei einem Kanon beginnt Gruppe 1, ab Zz 17 setzt Gruppe 2 ein, ab Zz 33 Gruppe 3, ab Zz 49 Gruppe 4.

Bewegungsfolge:	<i>Zählzeiten</i>	<i>Wiederholung</i>	<i>Bewegungselement</i>
	1 - 16	8x	Knie diagonal zum Ellbogen
	17 - 32	8x	Beine: Step-Touch Arme: schieben zur Gegenseite
	33 - 48	8x	Beine: Lunge Arme: gleichseitig aus der Seithalte nach vorn führen
	49 - 64	4x	Beine: Grapevine Arme: Butterfly