



Aerobic Choreographie „SYLT“

Zählzeiten	Wiederholungen	Beinbewegungen	Armbewegungen
8	2	In and Out <i>Innen und Außen</i>	2x Punch 2x Clap Hands <i>2x Boxen 2x Klatschen</i>
8	4	Push Touch front <i>Fuß Tipp vorwärts</i>	Chest Press <i>Brustdrücken</i>
8	2	4 Steps forward & back <i>4 Schritte vor/zurück</i>	Jazz Hands <i>Jazz Hände</i>
8	4	Step Touch <i>Pendel</i>	Over the Head <i>Wechelseitig mit einer Hand über den Kopf kreisen</i>