

## Workout

**Name:** Heavy Hands Aerobic

**Beschreibung:** leicht

**Choreographie:** ISA aus Tuttlingen

0163 – 40 33 66 2

<b>Counts</b>	<b>Schritt</b>	<b>Arme</b>
<b>BLOCK 1</b>		
1 – 4	walk diagonal vw re (re Ecke)	
5 – 8	Absitzer (Plié)	Shoulder row up
1 – 4	walk diagonal rw re (Mitte)	
5 – 8	Absitzer	Shoulder row up
1 – 4	walk diagonal vw li (li Ecke)	
5 – 8	Absitzer	Shoulder row up
1 – 4	walk diagonal rw li (Mitte)	
5 – 8	Absitzer	Shoulder row up
<b>BLOCK 2</b>		
1 – 4	V-Step re	Bizeps
5 – 8	Ausfallschritt diagonal vw re	
1 – 4	Grapevine re	in HH bringen
5 – 6	(1/4 Drehung vw nach re) Step touch li	Lat-Ziehen
7 – 8	(1/4 Drehung rw nach li) Step touch re	lösen
2 x 8	wh li	
<b>BLOCK 3</b>		
1 – 4	Side march re	in Butterfly-Haltung bringen
5 – 8	Squat nach re (halten)	1 x Butterfly
1 x 8	2 x Squat	2 x Butterfly
1 – 2	Ausfallschritt re rw (halten)	in Ohrhöhe nach hinten beugen
3 – 4	Ausfallschritt aufrichten	Elle strecken (Trizeps)
5 – 8	Ausfallschritt down/up	1 x Trizeps
1 x 8	2 x Ausfallschritt down/up	2 x Trizeps
4 x 8	wh li	