

Warm UP

Name: Lungen
Beschreibung: Pattern
Choreographie: ISA aus Tuttlingen **0163 – 40 33 66 2**

Ausführung:

Counts	Schritt	Arme
1 - 2	RF lunge side	re Arm nach diagonal re vorne
3 - 4	LF lunge side	li Arm nach diagonal li vorne
5 - 8	(singles) wiederholen	
1 - 4	RF lunge back, LF lunge back	2x beide nach vorne
5 - 8	(Skifahrer) wiederholen	
1 - 8	RF 2x lunge side, LF 2x lunge side	2x beide biceps diagonal nach vorne
1 - 4	RF lunge side, LF lunge side	uppercut re, uppercut li
5 - 8	(double) RF 2x lunge side	beide uppercut
4 x 8	mit LF beginnend wiederholen	

Anmerkung: **Zwischen den beiden Blöcken evtl. noch einen anderen Schritt oder eine Schrittkombination einbauen, dann wird es für die TN übersichtlicher und Ihr habt ein komplettes Warm Up**