

Warm UP

Name: Pump it up
Beschreibung: Komplettes Warm Up
Choreographie: ISA aus Tuttlingen

0163 – 40 33 66 2

Ausführung:

Counts	Schritt	Arme
1 x 8	March	„Fist-Arms“
1 – 2	out-out re, li	Ellbogen an Körper (angewinkelt) raus/rein
3 – 4	in-in re, li	
5 – 8	wh	
1 – 6	3er-Stomp (RF ist vorne)	Hüften mitnehmen
7 – 8	Chacha (re-li-re)	
1 – 8	heel dig li, re, li, re	nach vorne schwingen
4 x 8	komplett mit li beginnend wiederholen	

Anmerkung: Wenn Du das Breakdown auf jeweils 1 x 8 schön langsam machst und nach der Add On Methode arbeitest kommst Du locker auf 8 – 10 Minuten !