



Move your Body

Liedfolge	Ziel	Übungen
1. Funkytown	Erwärmung der Muskulatur, Mobilisation, Anregung der Herz-Kreislaufsystems	Joggen in verschiedenen Variationen mit vielseitigem Armeinsatz
2. So Many Men, So Little Time	Herz-Kreislaufferwärmung	Kicken mit großem und kleinen Hebel, Variationen im Tempo unter Einsatz verschiedener Armpositionen
3. Rama Lama Ding Dong	Kräftigung der Beinmuskulatur	Choreographie :Kicken: 4 x vor ► 2 x links ► 2x rechts Grätschen: Arme aus der Seithalte wechselseitig nach vorn schieben
4. Stuck on You	Kräftigung des Ober- und Unterkörpers	Schere: Arme diagonal im Wechsel, aus der Vorhalte paralleler Rückzug – Hände schneiden, fausten, fächern
5. Get Down Saturday Night	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten	Choreographie: Arme aus der Vorhalte nacheinander in die Seithalte und zurück ► 4 Kinnhacken ► Arme aus der Vorhalte im Parallelzug nach hinten und wieder vor: 2x Choreographie in der Vorwärts,- Rückwärts - und Seitwärtsbewegung

6. Doop	Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, Schulung des Gleichgewichts	Joggen im schnellen und ruhigen Rhythmus mit kurzen Pausen auf einem Bein
7. Bikinilied	Kräftigung Unterkörper und Stabilisatoren	Frosch: ein Arm aus dem Wasser, der andere zieht hinter dem Rücken; wechselseitig vor und hinter dem Körper
8. Obsession	Kräftigung Oberkörper	Kleiner und großer Hebel Rotatoren
9. Got 5 on it	Kräftigung der Stabilisatoren und Muskulatur des Oberkörpers, Schulung des Gleichgewichts	Stand auf einem Bein: ein Arme zieht aus der Seithalte unter das angewinkelte Bein (entgegen gesetzte Seite, gleiche Seite); Arm zieht seitlich, paralleler Armzug
10. Move ya Body	Kräftigung Unterkörper und Stabilisatoren	Refrain: Einzelkickbewegungen von vorn über die Seite nach hinten Zwischenstück: Grätschvariationen
11. Aicha	Streching	Gehaltene Bewegungen mit konträren Armeinsatz
12. Arabian Affair	Warm down	