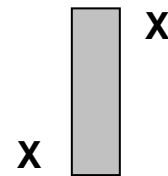




Stepaerobic: Choreographie „Duo“

Aufstellung: paarweise links neben dem Step



| | |
|----|--|
| 4x | <p>Over the Top</p> <p>mit Zweihandfassung re Fuß beginnt beim 4. Durchgang li Fuß links neben dem Step absetzen, re Fuß rechts neben dem Step absetzen</p> |
| 4x | <p>Straddle</p> <p>mit Handklatsch auf die 2. Zählzeit beim 4. Durchgang li Fuß links neben dem Step absetzen, re Fuß rechts neben dem li Fuß antippen (o.B.), zugleich 1/4 Rechtsdrehung zum Step hin</p> |
| 4x | <p>Knee Lift</p> <p>beim 1. und 3. Durchgang mit der rechten Hand gegen die Hand des/der Partners/Partnerin klatschen beim 2. und 4. Durchgang mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel klatschen</p> |
| 2x | <p>Über die rechte Ecke</p> <p>Arme im Wechsel Biceps-Curl und Chest-Press beim 2. Durchgang in 4 Schritten an die rechte Seite des Steps gehen</p> |

Alles von vorne, jetzt gegengleich