Workout

Kleines Tube (Rubberband) um Knöchel

→ die Beine immer ca. hüftbreit geöffnet halten, damit das Tube schön unter Spannung bleibt!

Stellung	**Ausführung**
Stand breit	- gehen breit vor/rück (walk)
	- side to side
	- heel digs
	- tap side
	- step touch
	- hop scotch
	- step curl
	- knee lift side
	- side shuffle
	- shuffle diagonal vw/rw
mit STEP	- up, up – down, down
	- heel digs
	- up, up, knee lift side re/li, down down
	- hop scotch
	- step curl re (up re, curl li), curl re, curl li, down li, down re (Fußwechsel)
	- step tap (Fußwechsel)
Rückenlage	- Beine öffnen (grätschen) und schliessen

VGL:
STEP-Choreographie mit kleinem Tube um Knöchel
AEROBIC-Choreographie mit kleinem Tube um Knöchel