

CHOREOGRAPHIE 2 „BallKoRobics“

Teil	Zählzeiten	Beine	Arme
A	16	Vor Ran Rück Tip Rechts Tip Links Tip Vor Ran Rück Tip Links Tip Rechts Tip	Chest Press in der Vorwärtsbewegung Überkopf Hoch bzw. Tief in der Seitbewegung
B	16	Ferse vor rechts/links (heel dig)	Bizeps-Curls
C	16	Bounce (Squat)	Prellen bzw. Pressen
D	16	Knie hoch (knee up)	Ball zum Knie