

Fit-und-gesund Kongress 2022

Warm up - Heike Hieber

- Aufrichten
- Auf Fußspitzen und Fersen kommen
- Bewegung vergrößern
- Rechts und links schwanken
- Gehen am Platz
 - o Gegenschultern im Wechsel kreisen
 - o Gegenellbogen
 - o Gegenarm
 - o Blick auf Gegenseite
- Arme im Wechsel nach vorne schieben - Rotation BWS
 - o Gegenferse abheben
 - o Gegenfuß tippt nach vorne
 - o Knie dabei abheben
- Gegenhand zum Knie, Fußspitzen strecken

Choreo:

- Double steptouch re, Double steptouch li, 4 Schritte vw, 3 Schritt rw, dann Knie hoch
- Double steptouch li, re, vw,rw,knie hoch
- Kopf drehen re/li
- Re/li Arm hoch
- Gegenhand zum abgehobenen Knie
- Beim Vorgehen nach oben schauen, nach unten zurückgehen