

Musik 12



Titel:	Do it	Dauer:	3.42
Interpret:	The BossHoss	BPM:	129
Interpretation:	Im Wechsel Bewegungs- und Kräftigungsübungen über PF - Beine, Po		
Hilfsmittel:	Pro Person je 2 Pet-Flaschen je 1½ Liter (PF). 1 PF aufgestellt, 1 PF liegend quer vor Körper		

Liegende PF



Musik Text

3x8 Marschieren über PF, zurück
2x8 Schritt Tupf über PF, zurück Schritt Tupf
2x8 Dito gegengleich
2x8 Fussspitz tupf über PF auf Boden im
1-4 Wechseln zu der stehenden PF

2x8 Schritt über PF, Knie hoch, zurück. 3x Dito
4x8 Schritt über PF, 3x Knie hoch, zurück, 3x Dito
1x8 Ferse tupft über PF auf Boden im Wechsel

1x8 Schritt über zur Arabesk, zurück, im Wechsel
4x8 V Stepp über PF, zurück im Wechsel
(Mit PN mit Spitz auf PN stehen, Ferse anheben
senken)

2x8 Marschieren über PF, zurück

Stehende PF



Musik on Fire ist immer 4x8 + 4

4x8 Unterschenkel wie Schwingbesen um
die PF kreisen lassen, Bein und
Richtungswechsel
1-4 Wechseln zu der liegenden PF

4x8 Grätschstand tief gehen mit Knien,
Hand im Wechsel auf PF tupfen
1-4 Wechseln zu der liegenden PF

2x8 Tupfen mit Fussspitze auf Deckel
2x8 Kick über die PF
1-4 Wechseln zu der liegenden PF

Es können auch andere Gegenstände sein, z. Bsp. Keulen, Balancepads, Kurze Poolnudeln,
Ball/Seil gemischt, etc.