

# EASY DANCE

---

## mit Esben Aalvik, Healthcoach

EASY DANCE ist eine Aerobic Training, wo die Ausdauer im Vordergrund steht, das Spiel mit der Intensität, die Schrittkombinationen so zu legen, dass alle mitkommen, eine Mischung aus High und Low Impact Schritten, unterschiedliche Tempi und das wichtigste dass alle Teilnehmer Spaß haben!!! Lachen und Lächeln solltet sowieso immer dabei sein!!!!

Da ich die Gruppe heute nicht kenne, werde ich hier nur grob der Gerüst schreiben, kleine Änderungen und Variationen werde ich einbauen!!!!

Viel Spaß!!!

Block A:

2x Vier Schritte vor und zurück

1 Grapevine mit 3 Kneelifts ( abwechselnd ) und wieder zurück

Block B:

4 V-Step ( vor und zurück )

8 Lunges zur Seite ( Re + Li )

Block C:

1x Mambo cha-cha-cha ( Re nach vorne , Links nach hinten )

2 Box Step

2x Step Touch&Slide ( step-step-slide, step-step-slide )

Block D:

4 Leg Curls, 4x Kneelifts ( einseitig ), chaussee- Mambo rückwärts 2x, und dann alles mit links wiederholen

Block E:

4 Cha-cha nach vorne, 4 jumping jacks rückwärts

Block F:

3 Mambo chachacha, 4x walk turn ( seitlich ), 3 Mambo chachacha, 4xwalk turn ( vorne-hinten )

2x 3 Repeaters, 8x dbl kicks

Kontakt:

Esben Aalvik

Email: [fit.in.xberg@googlemail.com](mailto:fit.in.xberg@googlemail.com)

[www.runningpapaya.de](http://www.runningpapaya.de)

facebook/ esben aalvik & running papaya

Instagram: esbenpics