

Kursverlaufsplan Zumba Group-Fitness Playlist 2

Datum:

Name: Axel Knaus

Musik (mit bpm-Angabe) : 100 - 130 bpm

Phase: Warm up

MFC TC	Track 1 We Rock U Segment des Songs	WDH / bpm 130/100 bpm	Übungsbeschreibung mit Armbewegungen (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	Didaktische Hinweise und Kommentare
0:00	Intro	8 x	Klatschen	
0:06	Strophe	8c – 16c	Marschiere, zähle auf 8 + marschiere & klatsche, zähle auf 16	
0:29	Strophe	4x	Marschiere 4x & seitwärts steppen 4x & Wechseln	
0:44	Refrain	1x – 4x 8x	Seitwärtsschritt, Seitwärtsschritt, arme hoch (1x) + seitwärts auftippen & greifen 7x dann offene Armvariationen (4x) + Top seitwärts (8x)	
1:24	Instrumental	16x 16x – 8x	Top Seit-zu-Seit während du die Arme zusammen bringst (16x) + Tap Seit-zu-Seit und Arme anziehen (16x) March 8x	
1:57	Strophe	4x – 4x	March 4x & Tap zur Seite 4x & wechsele (4x), March 4x & Tap zur Seite mit hoch gestreckten Armen (4x)	
2:27	Refrain	1x – 4x 8x	Seitwärtsschritt, Seitwärtsschritt, Arme anheben (1x) + Tap & Seitwärts greifen 7x dann Arme hoch (4x) + Tap zur Seite (8x)	

3:07	Instrumental	8x – 8x	Tap Seit-zu-Seit während du die Arme zusammen bringst (8x) + Tap seit-zu-Seit und Arme anziehen (8x)	
3:23	Outro	4x	March	

MFC TC	Track 2 Bollyland Segment des Songs	WDH / bpm 130 bpm	Übungsbeschreibung mit Armbewegungen (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	Didaktische Hinweise und Kommentare
0:00	Intro	32c 1x	Marschiere (Option: spiele mit den Teilnehmern, dann hebe die Arme hoch 4 x, dann runter 1x) (auf 32 zählen) + Pause, kreise mit dem Oberkörper (1x)	
0:33	Instrumental 1	4x	Ferse vor & Tap zurück 4x & Kniebeuge 4x, wechseln	
1:03	Instrumental 1	4x 1x	Knee Lift mit Armen hoch, dann berühre das Knie 4x & Kniebeuge 4x, seitenwechsel (4x) + Pause, kreise mit dem Oberkörper (1x)	
1:36	Instrumental 2	16x – 8x 4x	Seitlicher Crunch (Arme hoch 16x, lange zur Seite 8x), dann Kniebeuge mit Armen hoch 4x & bring die Arme runter mit den Handgelenken zusammen (4x)	
2:05	Intermezzo	24x	Kniebeuge & ferse hoch 24x mit Handflächen zusammen & Shimmy	
2:19	Überleitung	6x	Ferse vorn & hinten Tap 2x, Knie 2x & Kniebeuge 4x	
3:04	Instrumental 3	4x	30x Kniebeuge & ferse hoch & 4x Arme	

			anheben & wieder runter mit Handgelenken zusammen	