

## Kursverlaufsplan Group-Fitness Zumba Playlist 2

Datum: 17.01.2025

Name: Axel Knaus

Musik (mit bpm-Angabe) : 98

Phase: Cool Down

MFC TC	Track 11 Be as One Segment des Songs	<u>WDH</u> / bpm 98 bpm	Übungsbeschreibung mit Armbewegungen (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	Didaktische Hinweise und Kommentare
0:00	Intro	16x	Tap zur Seite & Schnipp mit den Fingern	
0:20	Strophe	8x – 8x	8x den inneren Oberschenkel dehnen, 8x den inneren Oberschenkel strecken und zur Seite strecken	
0:40	Vor dem Refrain	4x	4x Seit-zu—Seit rückwärts gehen	
0:51	Refrain	16x	16x Tap zur Seite (4x mit den Fingern schnippen, die Arme öffnen, die Arme zur Brust bringen) x2	
1:11	Vor dem Refrain	2x	Rückwärts gehen & die Arme dehnen, einen über die Schulter bringen und strecken, seitwärts und zurück, dann auf der anderen Seite wiederholen	
1:31	Refrain	16x	16x Tap zur Seite (4x mit den Fingern schnippen, die Arme öffnen, die Arme zur Brust bringen) x2	
1:52	Intermezzo	4x	Seitwärts, Finger hoch – andere Seite – Seitwärtsschritt, Arme runter und auf vier zählen	
2:13	Überleitung	2x	Kniebeuge, Brust dehnen – aufrichten, Rücken dehnen	

2:23	Vor dem Refrain	2x	Vorne kreuzen & den Nacken dehnen, auf der anderen Seite wiederholen	
2:32	Refrain	16x	16x Tap zur Seite (4x mit den Fingern schnippen, die Arme öffnen, die Arme zur Brust bringen) x2	
2:53	Outro	3x	Arme hoch & runter	