

# November Vibes

Eine Aerobic-Choreografie mit mittlerem bis fortgeschrittenem Schwierigkeitsniveau  
ohne tänzerische Schnörkeleien: klarer Aufbau - klarer Spaßfaktor! ...alles klar?

## Legende:

<b>li</b> = links	<b>re</b> = rechts	<b>vw</b> = vorwärts	<b>rw</b> = rückwärts	<b>ots</b> = "on the spot" (am Platz)
<b>HPR</b> = „Holding Pattern Removal“ = Bewegungsmuster als Aufbauhilfe zum Seitenwechsel oder „sammeln“ der Gruppe an schwierigen Stellen, Bewegungen fallen im weiteren Verlauf weg				
<b>Layer</b> = „Schicht“, vereinfachte Vorstufe mit gleichen „Belastungsmustern“ der Zielbewegung				

☺ Kurzfristige Änderungen und Fehler wegen Vergesslichkeit meinerseits oder umständehalber sind möglich! ☺

**Tipp:** Übernimm nicht alles für Deine Stunden auf einmal, ändere in „Deine“ Schritte, schlachte die Methodik aus!

**Am Ende:** u.U. „*Divide & Match*“, Block A re, Block B li, Block C re, Block A li, Block B re, Block C li

## Block A

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer etc.
1-6	6-Point-Mambo: re vorne - li hinten (und zurück)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grapevine</li> <li>Grapevine (Leg Curl auf Beat 4)</li> <li>8 March ots, Grapevine (+Leg Curl)</li> <li>4 March ots, 3 Grapevine (+Leg Curl)</li> <li>4 March ots, 1 Grapevine (+Leg Curl)</li> <li>Mambo, Grapevine (+Leg Curl)</li> <li>8 March, Mambo, Grapevine (+Leg Curl) (HPR = 8 Step Leg Curl, vergl. zweite Hälfte des Blocks!)</li> </ul> <p>→ Einführung der ersten 8 Beats des Blocks, einsetzen anstatt „8 March“</p>
7-8	„Stomp“ re außen	
1-4	Mambo re	
5-8	Grapevine re (Leg Curl auf Beat 8)	
1-4	ChaCha li-re vw	Zug um Zug nach „Grapevine (+Leg Curl)“:
5-8	Pivot Turn li	
1-8	Step Leg Curl li-re-li-re rw (eventuell 360°-Drehung)	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>8 Step Leg Curl</li> <li>8 March ots, 4 Step Leg Curl</li> <li>4 March ots, Mambo, Step Leg Curl</li> </ul>

## Block B

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-4	2 Walk vw, Hop Turn re 180° (mit Leg Curl li, linke Schulter <u>vor</u> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>V-Step re-li (statt "Tap" beim Seitenwechsel Leg Curl im "High Impact" auf 3-4, 7-8, HPR bzw. nächster Schritt: Step Touch, wh seitenverkehrt)</li> <li>2 March ots, Leg Curl Hi auf 3-4, 7-8, als letztes Raumweg und Drehung einführen</li> </ul>
5-8	wh zur Rückwand	
1-4	Step Touch re Turn 90° (Blick nach außen bei Beats 3-4-5-6)	<ul style="list-style-type: none"> <li>4 Step Touch ots, Squat <u>re</u>-li-re-li</li> <li>4 Step Touch ots, Squat <u>li</u>-re-li-re, wh li</li> </ul>
5-8	zurück auf gleichem Weg	
1-8	Squat li-re	
1-4	Reverse Mambo li	<ul style="list-style-type: none"> <li>2 Reverse Mambo, HPR 8 March</li> <li>zweiter Reverse Mambo: Kick auf 3, auf „und 4“ ots (kein Seitenwechsel!)</li> </ul>
5-8	Kick Ball Change li	

## Block C

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-8	2 Mambo re, 180° re drehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Step Leg Curl</li> <li>▪ 2 Mambo, 8 March ots, 2 V-Step, Step Leg Curl</li> <li>▪ 2 Mambo, 2 Box Step, 2 V-Step, Step Leg Curl</li> <li>▪ 2 Mambo, Box Step, V-Step, Box Step, V-Step, Step Leg Curl</li> <li>▪ Step Leg Curl</li> <li>▪ Step Double Leg Curl</li> </ul> Reduktion auf "single-single-double"
1-4	Box Step re	
5-8	V-Step re (90°)	
1-4	Box Step re	
5-8	V-Step re (90°)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alles re-li</li> <li>▪ Drehung einführen</li> </ul>
1-2	Step Leg Curl re	
3-4	Step Leg Curl re	
5-8	Step Double Leg Curl re	
Variante <i>Step Double Curl</i> : 90°-Drehung (High Impact) außen auf 2, auf 4 zurück)		

## Cool Down („Funky“) “Can´t hold us down” - Christina Aguilera

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-4	Chacha re-li	<b>“Add On” und “Visual Preview”</b>
5-8	Walk vw	
1-4	Chacha re-li	
5-8	Walk rw	
1-4	Walk nach rechts, Kick	
5-8	Walk nach links, Kick	
1-4	Box Step	
5-8	“Funky March” ots	

## Musik

**Choreografie:** Music-e-motion: Summer Hits 2003

**Stretching:** je nach aktueller Stimmung und CD-Lage!



*Viel Spass!*

### GUNNAR GRISL

gunnar.grisl@berlin.de

DTB-Ausbilder

DTB-Aerobic-Mastertrainer

DTB-Step-Mastertrainer

Judo-Trainer-B, Karate-Übungsleiter

www.aerobic-martialarts.de

www.aerobic-buch.de

www.kampfsport-buch.de