

Home Training II

Kraft-Choreo Bruno Mars: www.youtube.com/watch?v=u2EGLIyDkXE

Kraft-Choreo NEU: www.youtube.com/watch?v=THzPqWwg7RE

Bauchmuskeltraining für die Grasshoppers:
www.youtube.com/watch?v=LurCQ9XGkt0

und weiter geht's für die Profis: www.youtube.com/watch?v=HZARQglXXP0

Kräftigung der Rumpfmuskulatur – etwas ruhiger:
www.youtube.com/watch?v=rd6mlZKvs2w

Wer schafft das gesamte Lied hindurch sit ups mit Hand auf Magen; auf zwei Zeiten anbeugen, auf zwei Zeiten wieder strecken usw. Wie viele sind es?

Wer zeigt uns nach dem Lockdown die sit ups durch das gesamte Lied, ohne Unterbrechung, kontinuierlich im Takt.
www.youtube.com/watch?v=sfKmnsZtArM

Seid kreativ! Wer hat hierzu eine Idee für ein WarmUp-Choreo oder eine Show-Gestaltung? www.youtube.com/watch?v=Vo_GMMLULXw