

## Aptdoit® (European fight Dance)

1. Marschieren auf der Stelle, dann
2. Grundschrift „Basic Step“ – rechtes Bein nach hinten, linkes nach vorne, Tep nach vorn, Tep nach hinten (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten)
3. Wechsel aus der Basicposition Kampfstellung rechts auf links wechseln und das gleiche durchführen (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten)
4. Grundschrift „Basic Step“ – linkes Bein nach hinten, rechtes nach vorne, Tep nach vorn, Tep nach hinten (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten)
5. Wechsel aus der Basicposition Kampfstellung links auf rechts wechseln und das gleiche durchführen (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten)
6. Grundschrift „Basic Step“ – rechtes Bein nach hinten, linkes nach vorne, Tep nach vorn, Tep nach hinten (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten) im vierer Takt **linke** Gerade schlagen, Arm auf Kopfhöhe und gerade zurück ziehen in die Deckung, 2 x 8 Wiederholungen (WDH)
7. Wechsel aus der Basicposition Kampfstellung rechts auf links wechseln und das gleiche durchführen (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten)
8. Grundschrift „Basic Step“ – linkes Bein nach hinten, rechtes nach vorne, Tep nach vorn, Tep nach hinten (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten) im vierer Takt **rechte** Gerade schlagen, Arm auf Kopfhöhe und gerade zurück ziehen in die Deckung, 2 x 8 Wiederholungen (WDH)
9. Wechsel aus der Basicposition Kampfstellung links auf rechts wechseln (Arme hoch nehmen in die Doppeldeckung am Kopf halten)
10. Von hier aus in einen neuen Schritt „site by site“ – linkes Bein zum rechten Bein seitlich und rechtes Bein zum linken Bein seitlich.
11. Dann zählen - vier Mal das linke Bein zum rechten Bein und wir beginnen nach dem vierten Mal eine linke Gerade zu schlagen 2 x 8 WDH für rechts und links. Um links abzuzählen beginnen wir einfach wenn das rechte Bein am linken Bein nach dem vierten Mal ist und zählen wie auf links nur jetzt für rechts.
12. Von hier aus geht es zurück in den „Basic Step“ mit rechtem Bein nach hinten ziehen und teppen weiter vor und zurück von rechts auf links, usw.
13. Aus dem „Basic Step“ gehen wir über zum Sternschritt in 8 Richtungen des Raumes. Im „Basic Step“ zählen wir bis vier und danach drehen wir uns in die erste linke Ecke rechts herum, dann die linke Wand, dann die hintere linke Ecke des Raums, dann die hintere Wand, dann die rechte Ecke, dann die rechte Wand, dann die rechte vordere Ecke des Raums und in die Ausgangsposition zurück zu kommen in Blickrichtung vorderer Wand des Raums – unsere Ausgangsposition.
14. Jetzt wiederholen wir den Sternschritt und schlagen rechtsherum nach einer WDH Basic Step eine linke gerade und wiederholen das Ganze in alle 8 Ecken.
15. Dann wieder Basic Step und den Sternschritt ohne Aktion und dann mit Aktion linksherum.
16. Wieder Basic Step und die Aktionen mit Hacken L+R, Aufwärtshacken L+R, Ellenbogen L+R und
17. Wechseln jetzt zu der Beinarbeit aus dem Basic Step.
18. Position Basic Step 8 WDH, dann ziehen wir das hintere rechte Bein nach vorne gerade hoch 2 x 8 WDH.
19. Wechsel auf rechts vorne und links hinten und WDH 2 x 8 Knees gerade zum Körper.
20. Zurück zum Basic Step links vorne rechts hinten und wiederholen das Gleiche mit einem Frontkick zur Mitte, Highkick zum Kopf, Low-Kick und Sitekick.

Das Programm kann non stop durchgeführt werden oder nach jeder Änderung der Übung mit „Back in Marsch“ eine kurze Pause gemacht werden und wieder mit Marschieren beginnen und weiter mit Basic Step und der nächsten Übung.

Aptdoit® ist rhythmisch und kann zwischen 120 und 150 (auch höher aber nur für Fortgeschrittene) BPM gut trainiert werden. Bewegen Sie sich musikalisch zur Musik und halten Sie den Takt der Musik ein.

Erstellt von Wasilios Wamwakithis, Fitnessexperte, sportliche Leitung im Sportcamp Aktiv Powertours®.