



1. Marschieren
2. Basic mit rechtem Bein 2 x 8 Wiederholungen
3. V-Step mit rechtem Bein 2 x 8 Wiederholungen
4. Basic mit linkem Bein 2 x 8 Wiederholungen
5. V-Step mit linkem Bein 2 x 8 Wiederholungen
6. Marschieren

7. Marschieren
8. Sitestep touch mit rechtem Bein 2 x 8 Wiederholungen
9. Lunge nach hinten mit rechtem Bein 2 x 8 Wiederholungen
10. Sitestep touch mit linkem Bein 2 x 8 Wiederholungen
11. Lunge nach hinten mit linkem Bein 2 x 8 Wiederholungen
12. Marschieren

13. Marschieren
14. Basic mit rechtem Bein gerade auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
15. Basic mit rechtem Bein links vom Stepper 2 x 8 Wiederholungen
16. Basic mit rechtem Bein gerade von hinten auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
17. Basic mit rechtem Bein rechts vom Stepper 2 x 8 Wiederholungen
18. Basic mit rechtem Bein gerade auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
19. Basic mit linkem Bein gerade auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
20. Basic mit linkem Bein rechts vom Stepper 2 x 8 Wiederholungen
21. Basic mit linkem Bein gerade von hinten auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
22. Basic mit linkem Bein links vom Stepper 2 x 8 Wiederholungen
23. Basic mit linkem Bein gerade auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
24. Marschieren

25. Marschieren
26. Sitetouch links neben dem Stepper mit linkem Bein 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
27. Sitetouch rechts neben dem Stepper mit rechtem Bein 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
28. Cross the Stepper links über dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
29. Cross the Stepper rechts über dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
30. Sitetouch rechts neben dem Stepper mit rechtem Bein 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
31. Sitetouch links neben dem Stepper mit linkem Bein 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
32. Cross the Stepper rechts über dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
33. Cross the Stepper links über dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
34. Marschieren

35. Marschieren
36. Kick mit linkem Bein nach links auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
37. Kick mit rechtem Bein nach rechts auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
38. Kick mit rechtem Bein nach rechts auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
39. Kick mit linkem Bein nach links auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
40. Knielift mit linkem Knie nach links auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
41. Knielift mit rechtem Knie nach rechts auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
42. Knielift mit rechtem Knie nach rechts auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
43. Knielift mit linkem Knie nach links auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen im Wechsel L + R
44. Knielift repeater mit linkem Knie auf der linken Seite auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
45. Knielift repeater mit rechtem Knie auf der rechten Seite auf dem Stepper 2 x 8 Wiederholungen
46. Marschieren

47. Marschieren
48. Frontsitestep repeater rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
49. Chance Position over the Step on the other site
50. Frontsitestep repeater rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
51. Chance Position over the Step on the other site
52. Frontsitestep repeater rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
53. Frontsitestep repeater links herum 2 x 8 Wiederholungen
54. Chance Position over the Step on the other site
55. Frontsitestep repeater links herum 2 x 8 Wiederholungen
56. Chance Position over the Step on the other site
57. Frontsitestep repeater links herum 2 x 8 Wiederholungen
58. Marschieren

59. Marschieren
60. Frontsitestepp repaeter rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
61. Frontsitestepp repaeter rechts herum und Knielift 2 x 8 Wiederholungen
62. Frontsitestepp repaeter rechts herum und Frontkick 2 x 8 Wiederholungen
63. Chance Position over the Step on the other site
64. Frontsitestepp repaeter rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
65. Frontsitestepp repaeter rechts herum und Knielift 2 x 8 Wiederholungen
66. Frontsitestepp repaeter rechts herum und Frontkick 2 x 8 Wiederholungen
67. Chance Position over the Step on the other site
68. Frontsitestepp repaeter rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
69. Frontsitestepp repaeter rechts herum und Knielift 2 x 8 Wiederholungen
70. Frontsitestepp repaeter rechts herum und Frontkick 2 x 8 Wiederholungen
71. Basicstepp und Seitenwechsel
72. Frontsitestepp repaeter links herum 2 x 8 Wiederholungen
73. Frontsitestepp repaeter links herum und Knielift 2 x 8 Wiederholungen
74. Frontsitestepp repaeter links herum und Frontkick 2 x 8 Wiederholungen
75. Chance Position over the Step on the other site
76. Frontsitestepp repaeter links herum 2 x 8 Wiederholungen
77. Frontsitestepp repaeter links herum und Knielift 2 x 8 Wiederholungen
78. Frontsitestepp repaeter links herum und Frontkick 2 x 8 Wiederholungen
79. Chance Position over the Step on the other site
80. Frontsitestepp repaeter links herum 2 x 8 Wiederholungen
81. Frontsitestepp repaeter links herum und Knielift 2 x 8 Wiederholungen
82. Frontsitestepp repaeter links herum und Frontkick 2 x 8 Wiederholungen
83. Marschieren

84. Marschieren
85. Sternstepp rechts raus repeater 8 Wiederholungen
86. Positionswechsel hinter dem Stepper repeater 8 Wiederholungen
87. Positionswechsel links vom Stepper repeater 8 Wiederholungen
88. Positionswechsel gerade vom Stepper repeater 8 Wiederholungen
89. Back Basicstepp und Sternstepp Wiederholen mit 6, 4, 2 und 1 repeater
90. Marschieren

91. Marschieren
92. Frontsitestepp repaeter rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
93. Chance Position over the Step on the other site
94. Frontsitestepp repaeter rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
95. Chance Position linke Drehung über den Stepper
96. Frontsitestepp repaeter rechts herum 2 x 8 Wiederholungen
97. Basicstepp Wechsel auf links
98. Frontsitestepp repaeter links herum 2 x 8 Wiederholungen
99. Chance Position over the Step on the other site
100. Frontsitestepp repaeter links herum 2 x 8 Wiederholungen
101. Chance Position rechte Drehung über den Stepper
102. Frontsitestepp repaeter links herum 2 x 8 Wiederholungen
103. Marschieren

104. Marschieren
105. Cross the Stepper by site rechts 4 Steps, linker Fuß, rechter Fuß auf dem Stepper, linker Fuß, rechter Fuß neben dem Stepper, linker Fuß, rechter Fuß auf dem Stepper und rechts runter vom Stepper 2 x 8 Wiederholungen und das Gleiche links herum
106. Marschieren

107. Marschieren
108. Cross the Stepper frontal und zurück 2 x 8 Wiederholungen rechts und links herum
109. Basicstepp
110. Marschieren

Cool down

Erstellt von: Cheftrainer Wasilios Wamwakithis – Sportliche Leitung – Sportcamp Aktiv Powertours®