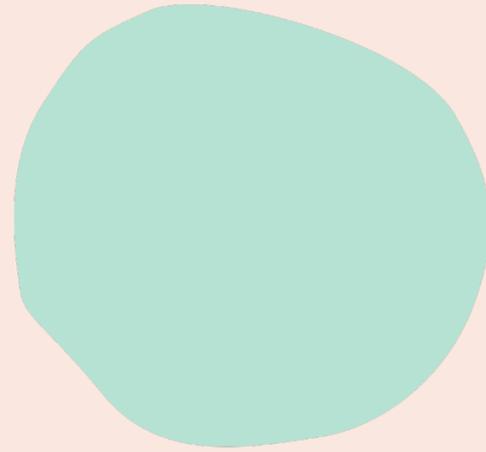




AIR
active relax

active relax



.Workout

Andreas Gute Laune Songs



Can't Stop The Feeling

Justin Timberlake

Hüftschmaler Stand

Beide Arme lang nach oben strecken

Im Wechsel die Fingerspitzen Richtung
Decke ziehen

Variante

Handstellungen verändern

Get the Party started

Pink

Hüftschmaler aufrechter Stand
Beide Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
Handflächen zeigen nach oben
Beide Arme über vorne nach unten hinten und wieder
nach oben führen

Größe der Kreise variieren

Richtungswechsel

Variante

Handfläche zeigt nach unten

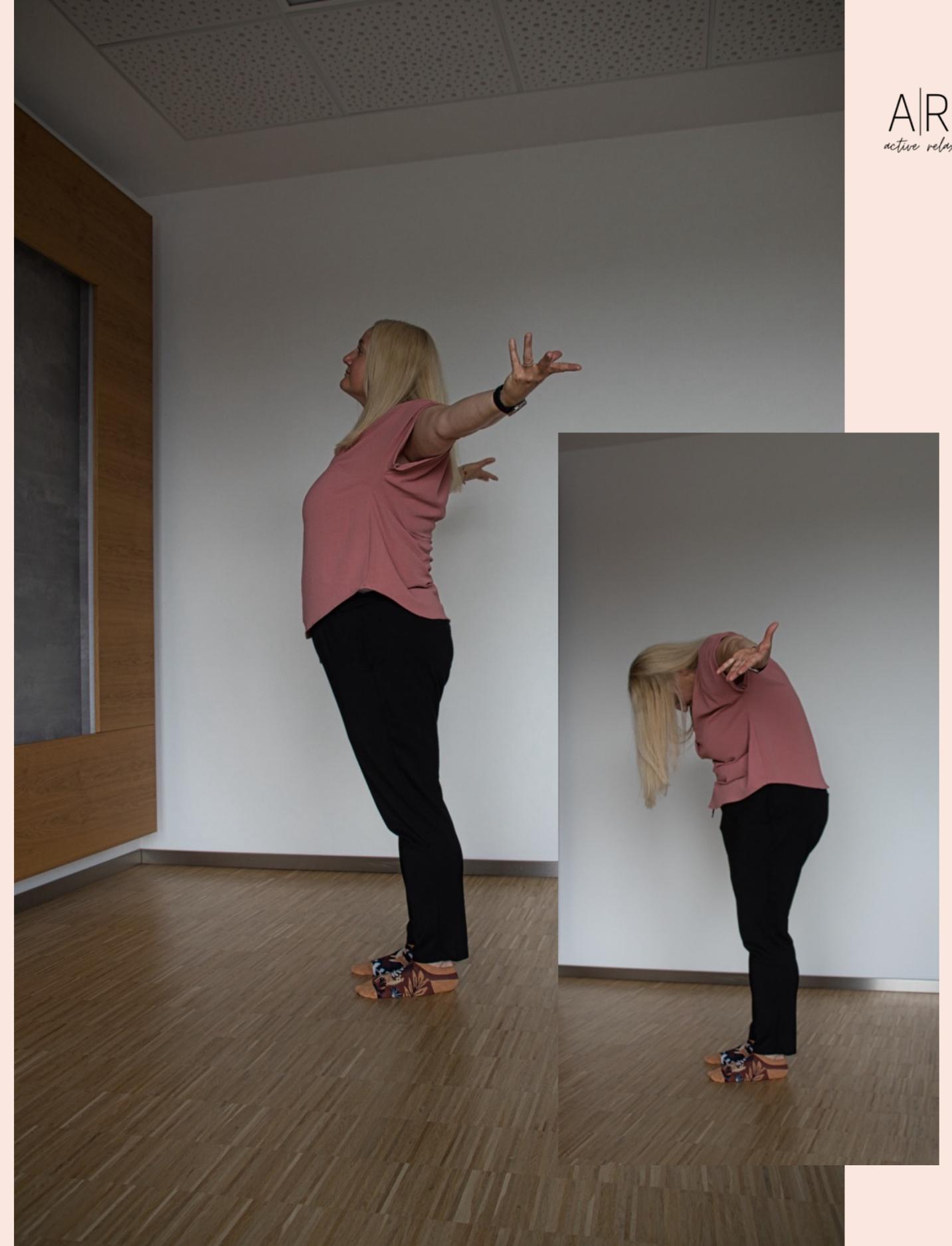


Sunshine

One Republic

Schulter schmaler aufrechter Stand
Beide Arme auf Schulterhöhe
austrecken
Handinnenflächen zeigen nach oben
Kopf leicht in den Nacken legen
Oberen Rücken nach vorne runden und
die Arme aus dem Schultergelenk
mitdrehen

Wiederholen



Von Allein

Culcha Candela

Hüftschmaler aufrechter Stand
Rechte Ferse an die linken Fußinnenkante stellen
Rechtes Knie zeigt nach außen
Beide Arme über Kopf heben
Rechte Hand greift linkes Handgelenk und zieht den Arm über Kopf nach rechts
Oberkörper soweit wie möglich nach rechts neigen
Hüfte nach links schieben

Seitenwechsel

Variante
Gemütlich kleine Federbewegungen zur Seite





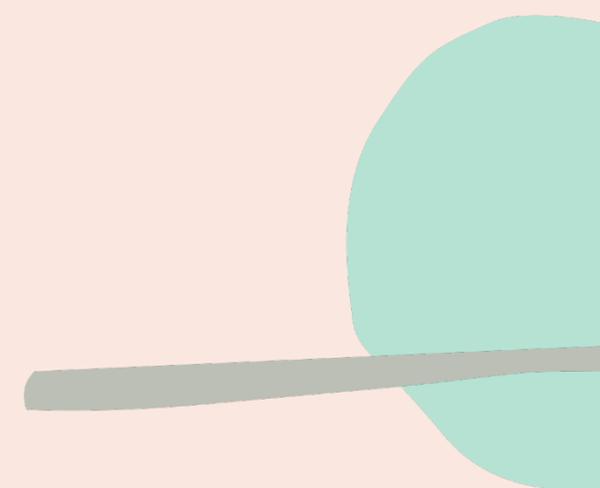
Happy

Pharrell Williams

Hüftschmaler aufrechter Stand
Rechtes Bein vor dem linken Bein kreuzen
Rechten Arm über den Bauch in die linke Taile legen
Linken Arm nach oben strecken
Oberkörper nach hinten links drehen
Blick folgt der linken Hand

Wiederholen

Seitenwechsel



I Gotta Feeling

Black Eye Peas

Schulter schmaler Stand mit gestreckten
Beinen
Beide Fußsohlen erden und Zehen spreizen
Oberkörper leicht nach vorne neigen
Mit beiden Händen weit nach vorne greifen
und ein imaginäres schweres Tau
heranziehen

Variante

Mit dem Oberkörper tiefer kommen

Oberkörper auch nach rechts und links drehen

Beine leicht beugen und wieder strecken

