
WINTERFIT DANCE

Allgemeine Informationen zur Lektionsübersicht

WARM UP

5'–10'

- Wenn möglich immer mit Musik verwenden
 - Warm up ein- oder zweimal durchtanzen (je nach Gruppe)
-

CHOREOGRAFIE

40'–45'

- Einüben einzelner Bewegungen ohne Musik
 - Einüben einzelner Bewegungsblöcke ohne Musik und in verlangsamten Tempo
 - Verfeinern einzelner Bewegungsblöcke mit Musik
 - Verfeinern einzelner Bewegungsblöcke mit Musik und ohne Unterstützung
 - Tanzen der kompletten Choreografie
-

KRAFT

5'

- Kraft einmal komplett durcharbeiten
Wenn mehr als eine Kräftigung vorhanden ist, jede Woche abwechseln
-

COOL DOWN

5'

- Komplettes Cool down einmal durcharbeiten
- Zusätzlich kann abschliessend ein individuelles Ausdehnen oder ein alternativer Ausklang angehängt werden