

Low-impact aerobics warming-up**BSM studiedag 10 mrt****Jim Weistra**

Maat	Tel	Techniek + leading leg	Verzwarend:
1	1-4	Double side step re	three step turn re.
2	5-8	Double side step li	idem mt 1 met li.
3+4	1-6, 7en8	Chasse vw re 4x	Stap re, li, ½ draai, stap re. aw, ½ draai, sluit li bij. In drie sprongetjes li om rond
5+6	1-8	Straddle 2x re	
7	1-4	Grape vine re	
8	5-8	V-step re	combineren met draai re. om op tel 3,4
9+10	1-8	Idem mt 7+8 li	idem met li
11	1-4	March re	box step re ingezet
12	5-8	Slowslide (duurt 4 tellen!)	
13+14	1-8	Idem mt 11-12 li	idem li
15+16	1-8	step-touch aw	

(tot.: 64 tellen)