

**„Sauerstoff Warm Up“**  
**Happy Boys and Happy Girls / Aqua**

Block	Beats	Führ. Bein	Beinbewegung	Raubewegung	Armbewegung	Hinweis
Intro	4 x 8					
Vers	4 x 8	Versuch immer wo Aerobic Schritte vorkommen, auf rechts zu beginnen...	March	Am Platz	„Großen Mund“ imitieren, re. und li.	Sauerstoff in den Körper einatmen!
Vers	4 x 8	- dito -				
Refr.	4 x 8	Durcheinander hüpfen und springen... „Blood Jumping“ Das Blut verteilt sich in unseren Körper.				
Refr.	4 x 8					
Break	1 x 8	Wieder sammeln: frontal unterrichten...				
Vers	4 x 8	Re. und Li.	Push Touch 4x Re. / Li.	Am Platz	Seit heben	Die Lungen werden hiermit imitiert...
Vers	4 x 8	- dito -				
Refr.	4 x 8	„Blood Jumping“ zu zweit... durcheinander im Raum				
Refr.	4 x 8					
Vers	4 x 8	Re. und Li.	Power Step Touch 2x Re. / Li.	Nach rechts Nach Links	Seit heben	Das Herz schlägt
Vers	2 x 8 2 x 8	Re. Li.	„Funky Push Touch“	Am Platz	Arme rudern	Das Herz pumpt
Refr.	4 x 8	„Blood Jumping“ im Kreis... im Kreis bleiben bis zum Schluss (Re. / Li. wird jetzt schwieriger, aber das macht nichts !!!)				
Refr.	4 x 8					
Ausklang	4 x 8	Re. und Li.	Leg Curl	Am Platz	Biceps Curl	Die Muskeln sind jetzt auch warm
Ende	1 x 8	Re. und Li.	March	Am Platz	Mitschwingen	Wir sind fertig für die Cardio Phase!!!

*Frauke Winkler & Sharon Jackson "Kids in action"*