En tu grupo, baila esta serie de aeróbic al ritmo de la música...

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia** | **Paso** |
| x 8 | Corre en el sitio, con las manos en las caderas |
| x 8 | Pasos chassés a la izquierda, aplaude dos vecesPasos chassés a la derecha, aplaude dos veces |
| x 8 | Dos saltos con separaciónGírate |
| x 8 | Dos Box-steps  |

En tu grupo, baila esta serie de aeróbic al ritmo de la música...

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia** | **Paso** |
| x 8 | Corre en el sitio, con las manos en la cabeza |
| x 8 | Grapevine a la izquierda, aplaudeGrapevine a la derecha, aplaude |
| x 8 | Talones en los glúteos, con las manos en las caderas4 veces |
| x 8 | Empuja hacia atrás, extiende los brazos hacia adelante4 veces |

En tu grupo, baila esta serie de aeróbic al ritmo de la música...

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia** | **Paso** |
| x 8 | Levanta las rodillas, con las manos arriba4 veces |
| x 8 | Gira a la derecha |
| x 8 | Corre en el sitio, aplaude |
| x 8 | Paso del borracho, con las manos en las caderas4 veces |

En tu grupo, baila esta serie de aeróbic al ritmo de la música...

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia** | **Paso** |
| x 8 | Paso del borracho, con las manos a la espalda4 veces |
| x 8 | Paso chassé a la izquierda, aplaudePaso chassé a la derecha, aplaude2 veces |
| x 8 | Gira a la derecha2 veces |
| x 8 | Jumping Jack (Títere?)Box-stepJumping Jack(Títere?) |

En tu grupo, baila esta serie de aeróbic al ritmo de la música...

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia** | **Paso** |
| x 8 | Talones-glúteos, con las manos a la espalda4 veces |
| x 8 | Levanta las rodillas, con las manos arriba4 veces |
| x 8 | Jumping Jack (Títere?)4 veces |
| x 8 | Gira a la derecha2 veces |

En tu grupo, baila esta serie de aeróbic al ritmo de la música...

|  |  |
| --- | --- |
| **Frecuencia** | **Paso** |
| x 8 | Grapevine a la izquierda, aplaudeGrapevine a la derecha, aplaude |
| x 8 | Paso de lado a la izquierda, aplaudePas de lado a la derecha, aplaude2 veces |
| x 8 | Talones-glúteos, aplaude4 veces |
| x 8 | Box-StepGira a la dereha |