

## COREOGRAFIA D'AERÒBIC EN GRUPS

### MÚSICA

Títol cançó:

Durada:

Àlbum:

Intèrpret:

### COREOGRAFIA

Ritme (bpm):

Número de blocs:

Estructura coreografia:

### DESENVOLUPAMENT DELS BLOCS

#### Bloc obligatori 1

1 doble step + 2 fondos

2 genoll amunt amb pectorals + 1 V

2 step taló amb bíceps + 2 step amb bíceps

1 doble step + 2 balanceig

#### Bloc obligatori 2

4 de marxa endavant + 4 de marxa endarrera

2 step en L (d) + 2 step en L (e)

2 creuar amb elevació de muscles (un cada temps)

2 toco davant + 2 toco darrera