
CHOREOGRAFIE CARDIO

1 / 5

Fire Under My Feet

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Fire Under My Feet» von Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Dauer

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Struktur

Intro (2×32) / 2×Choreografie (4×32) / Intermezzo (2×32) / 2×Choreografie (4×32)
32 = 1 Musikbogen (4×8 Schläge)

Aufbau Intro und Intermezzo

8 / 8 / 8 / 8 – 8 / 8 / 8 / 8

Aufbau Choreografie

16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16

Alle Schritte (8er und 16er) beginnen mit dem rechten Fuss. Um einen optimalen Aufbau zu erreichen werden die Schritte wie folgt aufgebaut und zusammengehängt (analog im Video «Aufbau – Step by step»):

1. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 1)
2. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 2)
3. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 3)
4. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 2+3)
5. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 1+2+3)
6. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 4)
7. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 5)
8. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 4+5)
9. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 6)
10. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 4+5+6)
11. 16 / 8 / 8 – 8 / 8 / 16 (Schritt 1+2+3+4+5+6)

Anwendung

1. Zuerst wird die Choreografie erlernt. Dazu wird die Musik «Dance Mix» verwendet. Jeder Schritt (8er oder 16er) der Choreografie wird heruntergebrochen und von einfach bis zum Endprodukt durchgetanzt.

Der kontinuierliche Aufbau ermöglicht eine erhöhte Pulsfrequenz über den gesamten Aufbau. Zudem kann jede/-r Teilnehmende auf seinem/ihrer Niveau den Schritt ausführen, wo er/sie sich sicher fühlt.

2. Sobald die Choreografie fertig aufgebaut wurde, wird das Intro und Intermezzo geübt (ohne Musik).
3. Danach werden alle Elemente zusammengehängt (Intro, Choreografie, Intermezzo, Choreografie) und mit dem Finalsong performt.

CHOREOGRAFIE CARDIO

2/5

Fire Under My Feet

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Fire Under My Feet» von Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Dauer

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Intro und Intermezzo

(Methode: Learning by doing – ohne Musik)

Es empfiehlt sich das Intro bzw. Intermezzo erst nach der Choreografie zu lernen.

Schritte

1–2 Triple steps rechts

3–4 Triple steps links

5–6 Triple steps rechts

7–8 Triple steps links

1–8 wiederholen

1–8 wiederholen (inkl. Kopf seitlich rechts / links)

1–8 wiederholen (inkl. Kopf seitlich rechts / links)

1–4 Oberkörperrotation von rechts, tief, links nach oben

5–6 Schultern nach rechts – Arme nach links

7–8 Schultern nach links – Arme nach rechts

1–8 wiederholen

1–8 wiederholen

1–8 wiederholen

CHOREOGRAFIE CARDIO

3/5

Fire Under My Feet

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Fire Under My Feet» von Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Dauer

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Choreografie

(Methode: Step by step – mit Musik «Dance Mix»)

Alle Schritte beginnen mit dem rechten Fuss.

Schritt 1

1 Tap vor rechter Fuss, Arme vor Gesicht öffnen

2 Rechter Fuss zurückstellen

3 Tap vor linker Fuss, Arme vor Gesicht öffnen

4 Linker Fuss zurückstellen

5–8 Pivot Turn (rechter Fuss nach vorne setzen, über linke Schulter drehen, rechter Fuss nach hinten setzen, über linke Schulter drehen), Arme seitlich – Hände geflext

9–16 1–8 wiederholen

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Tap r vor (1) und zurück (2); Tap l vor (3) und zurück (4); 4 March r/l (5–8)

Variation 2 Tap r vor (1) und zurück (2); Tap l vor (3) und zurück (4); Mambo r (5–8)

Variation 3 inkludiere Armbewegung

Variation 4 Tap r vor (1) und zurück (2); Tap l vor (3) und zurück (4); Pivot Turn (5–8)

Schritt 2

1–2 Cha-Cha-Cha rechts (Arme vor Oberkörper in Wellenbewegung)

3–4 Halber Mambo links (Arme vor Oberkörper in Wellenbewegung)

5–6 Cha-Cha-Cha links (Arme vor Oberkörper in Wellenbewegung)

7–8 Halber Mambo rechts (Arme vor Oberkörper in Wellenbewegung)

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Cha-Cha-Cha r (1–2); 2 March l/r (3–4); Cha-Cha-Cha l (5–6); 2 March r/l (7–8)

Variation 2 Cha-Cha-Cha r (1–2); ½ Mambo l (3–4); Cha-Cha-Cha l (5–6); ½ Mambo r (7–8)

Variation 3 inkludiere Armbewegung

CHOREOGRAFIE CARDIO

4/5

Fire Under My Feet

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Fire Under My Feet» von Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Dauer

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Schritt 3

1–2 Schnelle March rechts / links

3–4 Oberkörper tief und mit rundem Rücken aufrichten inkl. Arme auf Oberschenkel

5–8 1–4 wiederholen

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 2 March breit r/l (1–2); stehen bleiben (3–4); 1× wiederholen (5–8)

Variation 2 2 March breit r/l (1–2); Oberkörper tief und mit rundem Rücken aufrichten inkl. Arme auf Oberschenkel (3–4); 1× wiederholen (5–8)

Variation 3 Schnelle March r/l (1–2); stehen bleiben (3–4); 1× wiederholen (5–8)

→ **Kombiniere Schritte 2+3 (8+8)**

→ **Kombiniere Schritte 1+2+3 (16+8+8)**

Schritt 4

1–2 Triple steps rechts vor und Arme seitl. / tief

3–4 Triple steps links zurück und Arme seitl. / hoch

5–8 1–4 wiederholen

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Triple steps r (1–2); Triple steps l (3–4); 1× wiederholen (5–8)

Variation 2 Triple steps r vor (1–2); Triple steps l zurück (3–4); 1× wiederholen (5–8)

Variation 3 inkludiere Armbewegung

CHOREOGRAFIE CARDIO

5/5

Fire Under My Feet

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Fire Under My Feet» von Leona Lewis (Benni Benassi Remix / Dance Mix)

Dauer

02:56 Final / 13:57 Dance Mix

Schritt 5

1–2 Schritt nach rechts und Arm/Faust rechts nach aussen

3–4 Beine schliessen und rechte Faust 2× kreisen

5–8 1–4 wiederholen linke Seite

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Schritt nach r (1–2); Beine schliessen (3–4); 1× wiederholen linke Seite (5–8)

Variation 2 inkludiere Armbewegung

→ **Kombiniere Schritte 4+5 (8+8)**

Schritt 6

1–2 Schritt rechter Fuss nach aussen und Arme an Körper entlang streifen

3–4 Schritt linker Fuss nach aussen und Arme an Körper entlang streifen

5 March breit rechts und linker Arm vor

6 March breit links und rechter Arm vor

7–8 Cha-Cha-Cha nach rechts

9–16 1–8 wiederholen linke Seite

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 6 March r/l (1–6); Cha-Cha-Cha rechts (7–8); wiederholen linke Seite (9–16)

Variation 2 March breit langsam r/l (1–4); March breit r/l (5–6); Cha-Cha-Cha rechts (7–8); wiederholen linke Seite (9–16)

Variation 3 inkludiere Armbewegung

→ **Kombiniere Schritte 4+5+6 (8+8+16)**

→ **Kombiniere die gesamte Choreografie**

CHOREOGRAFIE CARDIO

1/5

Geronimo

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Geronimo» von Sheppard (Final / Dance Mix)

Dauer

03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Struktur

Intro (2×32) / 2×Choreografie (4×32) / Intermezzo (2×32) / 2×Choreografie (4×32)
32 = 1 Musikbogen (4×8 Schläge)

Aufbau Intro und Intermezzo

8 / 8 / 8 / 8 – 8 / 8 / 8 / 8

Aufbau Choreografie

16 / 8 / 8 – 16 / 16

Alle Schritte (8er und 16er) beginnen mit dem rechten Fuss. Um einen optimalen Aufbau zu erreichen werden die Schritte wie folgt aufgebaut und zusammengehängt (analog im Video «Aufbau – Step by step»):

1. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 1)
2. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 2)
3. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 3)
4. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 2+3)
5. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 1+2+3)
6. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 4)
7. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 5)
8. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 4+5)
9. **16 / 8 / 8 – 16 / 16** (Schritt 1+2+3+4+5+6)

Anwendung

1. Zuerst wird die Choreografie erlernt. Dazu wird die Musik «Dance Mix» verwendet. Jeder Schritt (8er oder 16er) der Choreografie wird heruntergebrochen und von einfach bis zum Endprodukt durchgetanzt.

Der kontinuierliche Aufbau ermöglicht eine erhöhte Pulsfrequenz über den gesamten Aufbau. Zudem kann jede/-r Teilnehmende auf seinem/ihrer Niveau den Schritt ausführen, wo er/sie sich sicher fühlt.

2. Sobald die Choreografie fertig aufgebaut wurde, wird das Intro und Intermezzo geübt (ohne Musik).
3. Danach werden alle Elemente zusammengehängt (Intro, Choreografie, Intermezzo, Choreografie) und mit dem Finalsong performt.

CHOREOGRAFIE CARDIO

2/5

Geronimo

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Geronimo» von Sheppard (Final / Dance Mix)

Dauer

03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Intro und Intermezzo

(Methode: Learning by doing – ohne Musik)

Es empfiehlt sich das Intro bzw. Intermezzo erst nach der Choreografie zu lernen.

Schritte

1–4 Grapevine rechts nach vorne und rechte Schulter kreisen

5–8 Grapevine links nach vorne und linke Schulter kreisen

1–8 Knie von links nach rechts und Schnippen rechts nach links (je 2× tief, hoch, tief, hoch)

1–4 Grapevine rechts nach hinten und rechte Schulter kreisen

5–8 Grapevine links nach hinten und linke Schulter kreisen

1–8 Knie von links nach rechts und Schnippen rechts nach links (je 2× tief, hoch, tief, hoch)

1–4 Grapevine rechts nach vorne und rechte Schulter kreisen

5–8 Grapevine links nach vorne und linke Schulter kreisen

1–8 Knie von links nach rechts und Schnippen rechts nach links (je 2× tief, hoch, tief, hoch)

1–4 Grapevine rechts nach hinten und rechte Schulter kreisen

5–8 Grapevine links nach hinten und linke Schulter kreisen

1–8 Knie von links nach rechts und Schnippen rechts nach links (je 2× tief, hoch, tief, hoch)

CHOREOGRAFIE CARDIO

3/5

Geronimo

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Geronimo» von Sheppard (Final / Dance Mix)

Dauer

03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Choreografie

(Methode: Step by step – mit Musik «Dance Mix»)

Alle Schritte beginnen mit dem rechten Fuss.

Schritt 1

1–2 Schritt nach rechts aussen und rechter Arm nach aussen, Kopf geneigt

3–4 Beine schliessen und 2× hüpfen, rechte Faust 2× nach oben

5–16 1–4 3× wiederholen

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Schritt nach rechts aussen (1–2); Beine schliessen (3–4); 3× wiederholen (5–16)

Variation 2 inkludiere Armbewegung nach aussen

Variation 3 inkludiere 2× Hüpfen

Schritt 2

1 Tap rechter Fuss nach rechts aussen

2 Überkreuzen vor links

3 Tap linker Fuss nach links aussen

4 Überkreuzen vor rechts

5–6 Halber Mambo rechts und rechter Arm mitschwingen

7–8 2 March rechts/links mit Drehung über rechte Schulter und Hände neben Kopf

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Tap r Fuss nach r aussen und schliessen (1–2); Tap l Fuss nach l aussen und schliessen (3–4); 4 March r/l (5–8)

Variation 2 Tap r Fuss nach r aussen (1), überkreuzen vor l (2); Tap l Fuss nach l aussen (3), überkreuzen vor r (4); 4 March r/l (5–8)

Variation 3 Tap r Fuss nach r aussen (1), überkreuzen vor l (2); Tap l Fuss nach l aussen (3), überkreuzen vor r (4); ½ Mambo (5–6); 2 March r/l (7–8)

Variation 4 Tap r Fuss nach r aussen (1), überkreuzen vor l (2); Tap l Fuss nach l aussen (3), überkreuzen vor r (4); ½ Mambo (5–6); 2 March r/l mit Drehung über r Schulter (7–8)

CHOREOGRAFIE CARDIO

4/5

Geronimo

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Geronimo» von Sheppard (Final / Dance Mix)

Dauer

03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Schritt 3

1–4 4 March zurück rechts/links

5–8 A-Step rechts/links und Arme seitlich

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 4 March normal r/l (1–4); 2 March breit r/l (5–6); 2 March normal r/l (7–8)

Variation 2 4 March zurück r/l (1–4); 2 March breit r/l (5–6); 2 March normal r/l (7–8)

Variation 3 4 March normal r/l (1–4); A-Step r/l (5–8)

→ **Kombiniere Schritte 2+3 (8+8)**

→ **Kombiniere Schritte 1+2+3 (16+8+8)**

→ **Kombiniere Schritte 2+3 (8+8)**

→ **Kombiniere Schritte 1+2+3 (16+8+8)**

Schritt 4

1–4 4× Wippen mit Hüfte

5–8 Double Step Touch rechts

9–12 4× Wippen mit Hüfte

13–16 4 March links/rechts mit Drehung über linke Schulter (Am Schluss Beine schliessen)

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 4× Wippen mit Hüfte (1–4); Double Step Touch r (5–8); 4× Wippen mit Hüfte (1–4); Double Step Touch l (Am Schluss Beine schliessen) (5–8)

Variation 2 4× Wippen mit Hüfte (1–4); Double Step Touch r (5–8); 4× Wippen mit Hüfte (1–4); 4 March l/r mit Drehung über Schulter l (Am Schluss Beine schliessen) (5–8)

CHOREOGRAFIE CARDIO

5/5

Geronimo

Choreografie

Simon Hanimann

Musik

«Geronimo» von Sheppard (Final / Dance Mix)

Dauer

03:01 Final / 13:57 Dance Mix

Schritt 5

1–2 Cha-Cha-Cha rechts nach vorne und linke Faust mitschwingen

3–4 Cha-Cha-Cha links nach vorne und rechte Faust mitschwingen

5–8 1–4 wiederholen

9–16 8 March rechts/links zurück; 2× Körperrolle mit Arme nach oben und vor Oberkörper tief

Aufbau (einfach bis Endprodukt):

Variation 1 Cha-Cha-Cha r (1–2); Cha-Cha-Cha l (3–4); 1× wiederholen (5–8); 8 March r/l (9–16)

Variation 2 2× Cha-Cha-Cha r/l nach vorne (1–8); 8 March r/l zurück (9–16)

Variation 3 inkludiere Armbewegungen und Körperrolle

→ **Kombiniere Schritte 4+5 (16+16)**

→ **Kombiniere die gesamte Choreografie**