

WARM UP FITNESS DANCE PLUS

1/3

Celebration

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Celebration» von The Weather Girls

Dauer

05:21

Intro

2×8 Ein- und Ausatmen

1×8 Beckenmobilisation

1×8 Fussgelenksmobilisation

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (Armbewegung)

1–4 march vor

5–8 Hüfte double re und li

1×8 Celebration (Armbewegung)

1–4 march rück

5–8 Hüfte double re und li

Strophe

1–4 step touch re

5–8 double step touch re

1–4 step touch li

5–8 double step touch li

1–4 step touch li

5–8 double step touch li

1–4 step touch re

5–8 double step touch re

2× Strophe

Kopfisolation

2×8 Kopf drehen re, Mitte, li

2×8 Kopf senken runter, Mitte, anheben

1×8 Kopf neigen re, Mitte, li

1×8 Halbkreis über rechts

1×8 Halbkreis über links

WARM UP FITNESS DANCE PLUS

2/3

Celebration

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Celebration» von The Weather Girls

Dauer

05:21

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (Armbewegung)

1–4 march vor

5–8 Hüfte double re und li

1×8 Celebration (Armbewegung)

1–4 march rück

5–8 Hüfte double re und li

2× Refrain

Strophe

1–4 step touch re

5–8 double step touch re

1–4 step touch li

5–8 double step touch li

1–4 step touch li

5–8 double step touch li

1–4 step touch re

5–8 double step touch re

2× Strophe

Brustkorbisolation

1×8 seitliche Verschiebung langsam

1×8 seitliche Verschiebung schnell

2×8 vor / rück Verschiebung

2×8 Schulterkreisen

1×8 Schulterkreisen schnell
rechts und links

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (Armbewegung)

1–4 march vor

5–8 Hüfte double re und li

1×8 Celebration (Armbewegung)

1–4 march rück

5–8 Hüfte double re und li

2× Refrain

WARM UP FITNESS DANCE PLUS

3/3

Celebration

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Celebration» von The Weather Girls

Dauer

05:21

Strophe

1-4 step touch re

5-8 double step touch re

1-4 step touch li

5-8 double step touch li

1-4 step touch li

5-8 double step touch li

1-4 step touch re

5-8 double step touch re

2× Strophe

Beckenmobilisation

1×8 Beckenmobilisation
seitlich rechts und links

1×8 Beckenmobilisation
rechts und links schnell

1×8 Beckenmobilisation vor und rück

1×8 Beckenmobilisation
vor und rück schnell

1×8 Beckenkreis über rechts

1×8 Beckenkreis über links

1×8 Beckenmobilisation
rechts und links schnell

Refrain «Celebration»

1×8 Celebration (Armbewegung)

1-4 march vor

5-8 Hüfte double re und li

1×8 Celebration (Armbewegung)

1-4 march rück

5-8 Hüfte double re und li

2× Refrain

Schlusspose

BALANCE FITNESS DANCE PLUS

CORE TRAINING

1/1

Beethoven's 5 Secrets

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Beethoven's 5 Secrets» von The Piano Guys

Dauer

04:31

Tendu

1×8 tendu rechts vor und seitlich

1×8 tendu links vor und seitlich

Dégagé

1×8 déposé rechts vor und seitlich

1×8 déposé links vor und seitlich

Dégagé, demi plié, déposé

1×8 déposé rechts, demi plié, déposé links

1×8 déposé links, demi plié, déposé rechts

1×8 déposé rechts, demi plié, déposé links

1×8 déposé links, demi plié, déposé rechts

Dégagé, Demi plié, relevé, déposé, passé

2×8 déposé rechts, demi plié und relevé / senken, déposé links, passé links

2×8 déposé links, demi plié und relevé / senken, déposé rechts, passé rechts

Tendu / déposé

2×8 tendu rechts diagonal vor und diagonal rück

2×8 déposé rechts diagonal vor und diagonal rück

2×8 tendu links diagonal vor und diagonal rück

2×8 déposé links diagonal vor und diagonal rück

Relevé

4×8 relevé in der ersten Position

2× **from the top**
(insgesamt 3 Durchgänge)

GLOSSAR – BALANCE

Tendu	Das Tendu ist eine Spielbeinbewegung, die vom flach auf dem Boden aufliegenden Fuss ausgeht und sich entfaltet bis zur gestreckten Spitze, die auf dem Boden bleibt.
Dégagé	«Befreites» Tendu, Spielbein hebt sich vom Boden ab
Demi plié	Kniebeuge, die Fersen bleiben immer auf dem Boden.
Passé	Die Fussspitze des Spielbeins berührt das Knie des Standbeines
Relevé	Erheben zum Ballenstand

CARDIO BOOSTER FITNESS DANCE PLUS

1/1

Dance to the Music

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Dance to the Music» von Sly & The Family Stone

Dauer

03:37

Intro

4×8 Freestyle

2×8 Break

Refrain «Dance to the music»

1×8 step tap vor re, step tap rück li,
step tap vor re und march li

1×8 step tap vor li, step tap rück re,
step tap vor li und march re

1×8 step tap vor re, step tap rück li,
step tap vor re und march li

1×8 step tap vor li, step tap rück re,
step tap vor li und march re

Strophe

1×8 step touch vor

1×8 step and tap an Ort

1×8 step touch rück

1×8 step and tap an Ort

1×8 step touch vor

1×8 step and tap an Ort

1×8 step touch rück

1×8 step and tap an Ort

2× **from the top (Refrain und Strophe)**

4×8 **Break**

3× **Refrain**

2×8 **Outro**

ALLEGRETTO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE/INTERVALL 1

1/4

Volare

Choreografie

Musik

Dauer

Claudia Romano

«Volare» von The Gipsy Kings

03:23

Refrain «volare»

1-4	4er tap re
5-8	½ Mambo und triple step re
1-4	4er tap li
5-8	½ Mambo und triple step li
1-4	½ Mambo re rück und triple step re
5-8	½ Mambo li rück und triple step li
1-4	½ Mambo re vor mit Drehung und triple step re
5-8	½ Mambo li vor mit Drehung und triple step li

Strophe

1-8	Salsa vor / rück re, double re
1-8	Salsa vor / rück li, double li
1-8	Salsa seitlich re, double re
1-8	Salsa seitlich li, double li
1-2	Auftakt
4×	Refrain, Strophe und Auftakt
1×	Refrain und Strophe
Schlusspose	

ADAGIO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE/INTERVALL 2

2/4

That's the way I like it

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«That's the way I like it» von KC & The Sunshine Band

Dauer

03:57

Refrain «that's the way I like it»

123+4	march vor, öffnen auf +4
5–6	knee up li und re
7+8	Brustkorbisolation
123+4	march rück, öffnen auf +4
5–6	knee up li und re
7+8	Brustkorbisolation
123+4	march vor, öffnen auf +4
5–6	knee up li und re
7+8	Brustkorbisolation
123+4	march rück, öffnen auf +4
5–6	knee up li und re
7+8	Brustkorbisolation

Strophe

1–6	tap cross re, li, re
7–8	Freestyle
1–6	tap cross li, re, li
7–8	Freestyle
1–6	tap cross re, li, re
7–8	Freestyle
1–6	tap cross li, re, li
7–8	Freestyle
4×	Refrain und Strophe
2×	Refrain (auslaufend)

ALLEGRO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE/INTERVALL 3

3/4

Shout

Choreografie

Musik

Dauer

Claudia Romano

«Shout» von The Isley Brothers

04:55

Refrain «shout»

2×8 kick re und march, kick li und march

2×8 ½ V-step re vor und shake,
½ V-step re rück und shake

2×8 kick re und march, kick li und march

2×8 ½ V-step re vor und shake,
½ V-step re rück und shake

1–5 march vor

6–8 Beckenmobilisation seitlich

1–4 march rück

5–8 Beckenmobilisation seitlich

1–4 march vor

5–8 Beckenmobilisation seitlich

1–4 march rück

5–8 Beckenmobilisation seitlich

Strophe

2×8 step touch re vor / rück

2×8 twist

2×8 step touch li vor / rück

2×8 twist

1× **Refrain und Strophe**

4×8 **Break**

1× **Refrain und Strophe**

4×8 **Break**

ALLEGRO FITNESS DANCE PLUS

CHOREOGRAFIE/INTERVALL 3

4/4

Shout

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Shout» von The Isley Brothers

Dauer

04:55

2×8 kick re und march, kick li und march

2×8 ½ V-step re vor und shake,
½ V-step re rück und shake

2×8 kick re und march, kick li und march

2×8 ½ V-step re vor und shake,
½ V-step re rück und shake

8×8 kick re und march, kick li und march

1–4 march vor

5–8 Beckenmobilisation seitlich

1–5 march rück

6–8 Beckenmobilisation seitlich

1–4 march vor

5–8 Beckenmobilisation seitlich

1–4 march rück

5–8 Beckenmobilisation seitlich

7×8 kick re und march, kick li und march

COOLDOWN FITNESS DANCE PLUS

1/1

Let's Groove

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«Let's Groove» von Earth, Wind & Fire

Dauer

03:36

Intro

4×8 Break

4×8 side to side mit Hüftbewegung

Refrain

1×8 march seit re und li

1×8 Pose, Arme hoch/tief/hoch/tief

1×8 march seit li und re

1×8 Pose, Arme hoch/tief/hoch/tief

Strophe

4×8 side to side mit Armcircle

1×8 march halbes Tempo vor

1×8 Armkombi re und li

1×8 march halbes Tempo rück

1×8 Armkombi re und li

2× Refrain und Strophe

2× Refrain

4×8 step cross

4×8 Pose, tief und hoch

4×8 side to side mit Hüftbewegung

STRETCHING FITNESS DANCE PLUS

STEHEND

1/1

What a wonderful world

Choreografie

Claudia Romano

Musik

«What a wonderful world» von Louis Armstrong

Dauer

03:37

1×8	Ein- und Ausatmen
2×8	Innenschenkel re
2×8	«what a wonderful world»
2×8	Innenschenkel li
2×8	«what a wonderful world»
2×8	Waden re
2×8	hinterer Oberschenkel re
2×8	vorderer Oberschenkel re
2×8	«what a wonderful world»
2×8	seitl. Hals re, Nacken, seitl. Hals li
2×8	«what a wonderful world»
2×8	Waden li
2×8	hinterer Oberschenkel li
2×8	vorderer Oberschenkel li
4×8	«what a wonderful world» 2×