

## COREOGRAFIA Nº2 – AERÓBIC – Emilio J. Martínez

Música: Aeróbic CD –II. Canción nº 6 – Head Horny´s – **I´m the 1 you´re looking 4**

Duración: 5:14

Inicio

Pasar al fichero la coreografía. Dejar espacio entre cada punto y hacer dibujos de cada movimiento

- **1º)** Doble paso lateral (sin cruzar piernas) con apertura completa de brazos.  
8 + 8 pulsos. (comenzar en el 4 pulso).
- **2º)** Step Touch (cargas laterales a derecha e izquierda) con palmada  
8 + 8 pulsos.
- **3º)** Circunducción completa de tronco, arriba-abajo, con manos en jarras (comenzar desde arriba por la derecha hasta posición inicial. Alternar por la izquierda)  
6 repeticiones.
- **4º)** De pié. Circunducción de hombros, abajo-arriba, con brazos extendidos por delante del cuerpo.  
6 repeticiones.
- **5º)** Marcha 32 pulsos.
- **6º)** Marcha con elevación de antebrazos 24. pulsos.
- **7º)** Marcha con elevación de brazos extendidos. 12 pulsos.
- **8º)** Kiks (saltos con lanzamiento de piernas alternas adelante) con apertura de brazos frontal.  
8 + 8 pulsos.
- **9º)** Flexión – extensión de piernas abiertas con elevación de brazo hacia lado contrario.  
8 + 8 pulsos
- **10º)** 4 pasos laterales de esgrima con brazos en arquero (lado izquierdo).  
4 pasos laterales de esgrima con brazos en arquero (lado derecho).  
(repetir 4 veces hacia cada lado) 8 + 8 + 8 + 8.
- **REPETIR Punto 1º)** 8 + 8.
- **REPETIR Punto 2º)** 8 + 8.
- **REPETIR Punto 5º)** 8 + 8.
- **11º)** Macha con apertura de brazos extendidos y palmada al frente.  
8 + 8.
- **12º)** Lunges de alto impacto (paso lateral y extensión de pierna y brazo de mismo lado) hacia derecha e izquierda. (comienzo con extensión de pierna y brazo izquierdo).  
8 + 8.
- **13º)** Lunges de bajo impacto hacia derecha e izquierda.  
8 + 4.
- **14º)** Marcha. 4 pulsos.
- **15º)** Twist de bajo impacto (giro de tronco a derecha e izquierda con rodillas juntas y semiflexionadas). Pies juntos y fijos en el suelo con elevación de ambos brazos a la altura de los hombros).  
8 + 8 .
- **16º)** Flexión – extensión de piernas abiertas con elevaciones alternas de brazos adelante.  
8 + 8.
- **REPETIR Punto 10º).** 8 + 8 + 8 + 8.
- **REPETIR Punto 1º)** 8 + 8.
- **REPETIR Punto 2º)** 8 + 8.
- **17º)** Marcha puntera talón de alto impacto con palmada al frente.  
8 + 8.
- **18º)** Marcha con palmada de bajo impacto.  
8 pulsos.
- **19º)** Marcha final – relajación.  
8 pulsos.