

## Kursverlaufsplan Zumba Group-Fitness Playlist 2

Datum:

Name: Axel Knaus

Musik (mit bpm-Angabe) : 120-160 bpm

Phase: Cardio

<b>MFC TC</b>	<b>Track 3 Llego La Hora Jeison el Brother Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Merengue 160 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	16 x	Tap seit-zu-Seit und die Arme hochschwingen	
0:12	Instrumental	16x	Merengue 6 Count Beto Swing	
0:24	Refrain	8x	Bein vor & zurück (Mambo)	
0:35	Retrain	8x	Hüfte kreisen mit den Armen nach oben, variieren	
0:42	Refrain	8x	Bein vor & zurück (Mambo) andere Seite	
0:53	Strophe 1	16x	Tap von Seite zur Seite	
1:06	Pause	2x	Seit-zu-Seit springen (4x langsam, 4x schnell stopp)	
1:18	Strophe 2	2x	Arm hoch – hoch – Kniebeuge – hoch – double Hip Pop 4x	
1:30	Instrumental	16x	Merengue 6 Count Beto Swing	
1:42	Refrain	8x	Bein vor & Zurück (Mambo)	
1:54	Refrain	8x	Hüfte kreisen mit den Armen nach oben, variieren	
2:00	Refrain	8x	Bein vor & Zurück (Mambo) andere Seite	
2:11	Strophe 1	16x	Tap von Seite zu Seite	

2:24	Pause	2x	Seit-zu-Seit springen (4x langsam, 4x schnell, stopp)	
2:36	Strophe 2	2x	Arm hoch – hoch – Kniebeuge – hoch – double Hip Pop 4x	
2:48	Intro	10x 8x	Tap Seit-zu-Seit und die Arme hoch-/runterschwingen 10x + Tap Seit-zu-Seit und die Arme seitwärts kreisen (8x)	
3:04	Refrain	8x	Bein vor & zurück (Mambo)	
3:16	Refrain	8x	Hüfte kreisen mit den Armen nach oben, variieren	
3:22	Refrain	8x	Bein vor & zurück (Mambo) andere Seite	
3:34	Outro	4x	Merengue 6 Count Beto Swing	

<b>MFC TC</b>	<b>Track 4 Pachanga Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Salsa 108/103 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	20x	Salsa Rock Back	
0:24	Refrain	4x	Salsa Rock Back einfach, einfach, doppelt	
0:42	Strophe 1	8x	Salsa Front & Back	
1:01	Refrain	4x	Salsa Rock Back einfach, einfach, doppelt	
1:20	Strophe 1	8x	Salsa Front & Back	
1:39	Instrumental 1	16x	Salsa Tap Front	
1:48	Strophe 2	16x 8x	Salsa 2 Steps mit seitlichen Armpumpvariationen (16x) +2 Step, Knie hoch / Arme kreisen (8x)	
2:18	Instrumental 2	8x 16x	Salsa 2 Steps + seitlich Tap 2x (8x) + Salsa 2 Steps mit Armpumpvariationen nach oben (16x)	
2:55	Intermezzo	8x	Salsa Front & Back 1x & Hüfte kreisen 4x, Bein wechseln	
3:33	Instrumental 2	8x 8x 8x	Salsa 2 Steps & seitlich Tap 2x (8x) + Salsa 2 Steps mit Armpumpvariationen nach oben (8x) + 2 Step, Knie hoch / Arme kreisen (8x)	

<b>MFC TC</b>	<b>Track 5 Lo Que Tienes Tu Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Cumbia 105 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	1x	12x Tap und Klatschen, 4x Step Touch einfach, einfach, doppelt	
0:15	Refrain	2x	Sleepy Leg 2, langsam 4, schnell 1x & rechtes Bein vor & zurück 4x, auf der anderen Seite wiederholen	
0:34	Strophe	2x	2x Chest Pump, Pause, 2x pumpen, Körperwelle (1x) dann Seitwärtsschritt 4x	
0:52	Überleitung	2x	Schultern von Seite zu Seite bewegen, 5x hoch & 5x runter	
1:01	Pause 1	6x	Galoppieren und Arme hochheben	
1:11	Refrain	2x	Sleepy Leg 2, langsam 4, schnell 1x & rechtes Bein vor & zurück 4x, auf der anderen Seite wiederholen	
1:30	Pause 2	3x	Arme hoch und klatschen	
1:39	Intro	4x	Step Touch einfach, einfach, doppelt	
1:46	Instrumental 2	2x	8x Rechtes Bein vor & zurück und mit dem anderen Bein wiederholen	
2:04	Strophe	2x	2x Brust pumpen, Pause, 2x pumpen, Körperwelle (1x) dann 4x Seitwärtsschritt	
2:22	Überleitung	2x	Schultern von Seite zu Seite bewegen, 5x hoch & 5x runter	
2:31	Pause 1	6x	Galoppieren und Arme hochheben	
2:40	Refrain	2x	Sleepy Leg 2, langsam 4, schnell 1x & rechtes Bein vor & zurück 4x, auf der anderen Seite wiederholen	
2:58	Pause 2	3x	Arme hoch und klatschen	
3:08	Instrumental 1	4x	Step Touch einfach, einfach, doppelt	

3:16	Instrumental 2	2x	8x Rechtes Bein vor & zurück und mit dem anderen Bein wiederholen	
------	----------------	----	-------------------------------------------------------------------	--

<b>MFC TC</b>	<b>Track 6 Empezo el Show Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Reggaeton 92 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	32x	Hebe die Arme hoch und runter	
0:23	Strophe 1	2x - 4x	Stomp einfach, einfach, doppelt, 2x langsamer, 4x schneller	
0:44	Refrain	2x	2 Schritte hüpfen doppelt, einfach, einfach 3x, Destroza 4x mit Hammerarm-Variation	
1:04	Strophe 2	4x	Geh vorwärts 6x, spring zurück 3x	
1:25	Refrain	2x	2 Schritte hüpfen doppelt, einfach, einfach 3x, Destroza 4x mit Hammerarm-Variation	
1:46	Rap	4x	Destroza 8x & Seite wechseln	
2:07	Pause	16x	Hebe die Arme hoch/runter	
2:17	Strophe 1	8x	Stomp einfach, einfach, doppelt	
2:38	Refrain	2x	2 Schritte hüpfen doppekt, einfach, einfach 3x, Destroza 4x mit Hammerarm- Variation	
2:59	Pause	16x	Hebe die Arme hoch/runter	
3:10	Strophe 2 / Pause	2x	Geh vorwärts 2x, spring zurück 3x (3x), Hebe die Arme hoch/runter 4x	
3:31	Rap	4x	Destroza 8x & Seite wechseln	
3:51	Pause	16x	Hebe die Arme hoch / runter	
4:02	Strophe 2 / Pause	2x	Geh vorwärts 2x, spring zurück 3x (3x), Hebe die Arme hoch / runter 4x	

<b>MFC TC</b>	<b>Track 7 Eso Que tu Tienes Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Merengue 127 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	16x	Merengue March 16 Counts	
0:17	Instrumental	8x	Schritt vor & Cha Cha Cha (wechseln)	
0:32	Refrain	2x	Seitwärts drehen, Bein vor & zurück (Mambo) 4x dann Cha Cha Cha und Seite wechseln	
0:47	Refrain	16x	Merengue 6 Count Beto swing	
1:02	Strophe	2x	Merengue 2 Step 2x & Merengue 8x nach ausen & oben marschieren mit Armvariationen	
1:19	Überleitung	8x	Beto Shuffle einfach, einfach, doppelt	
1:49	Instrumental	8x	Schritt vor & Cha Cha Cha (wechseln)	
1:32	Refrain	2x	Seitwärts drehen, Bein vor & zurück (Mambo) 4x dann Cha Cha Cha und Seite wechseln	
2:04	Refrain	16x	Merengue 6 Count Beto Swing	
2:20	Strophe	2x	Merengue 2 Step 2x & Merengue March 8x nach ausen & oben mit Armvariationen	
2:37	Überleitung	8x	Beto Shuffle einfach, einfach, doppelt	
2:52	Instrumental	8x	Schritt vor & Cha Cha Cha (wechseln)	
3:07	Refrain	2x	Seitwärts drehen, Bein vor & zurück (Mambo) 4x dann Cha Cha Cha und Seite wechseln	
3:22	Refrain	16x	Merengue 6 Count Beto Swing	
3:37	Instrumental	4x	Schritt vor & cha Cha Cha (wechseln)	

<b>MFC TC</b>	<b>Track 8 La Cumbia Caliente Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Cumbia 101 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	24x	24x Cumbia 2 Step & Shimmy	
0:19	Strophe	4x	2x Bein vor & zurück, 4x Cumbia 2 Step	
0:38	Strophe	4x	Seite wechseln, 2x linkes Bein vor & zurück, 4x Cumbia 2 Step & Seite wechseln	
0:56	Refrain	2x	6x Sleepy Leg, 2x linkes Bein vor & zurück, 4x Cumbia 2 Step, drehen, seite wechseln	
1:16	Überleitung	2x	4x Sugar Cane Machete & Seite wechseln	
1:34	Refrain	2x	6x Sleepy Leg, 2x linkes Bein vor & zurück, 4x Cumbia 2 Step, drehen, Seite wechseln	
1:53	Überleitung	2x	4x Sugar Cane Machete & Seite wechseln	
2:13	Strophe	4x	Seite wechseln, 2x linkes Bein vor & zurück, 4x Cumbia 2 Step & Seite wechseln	
2:32	Strophe	4x	Seite wechseln, 2x linkes Bein vor & zurück vorwärts gehen, 4x Cumbia 2 Step Hip Hop Fitness-Variation, rückwärts gehen & Seite wechseln	
2:51	Refrain	2x	6x Sleepy Leg, 2x linkes Bein vor & zurück, 4x Cumbia 2 Step, drehen, Seite wechseln	
3:10	Outro	2x	4x Sugar Cane Machete & Seite wechseln	



<b>MFC TC</b>	<b>Track 9 Pura Salsa/Max Pizzolante Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Salsa 106 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	4x	3x Seitwärtsschritt & klatschen	
0:08	Refrain	2x	3x Salsa Front & Back, 4x Hüfte kreisen, wechseln	
0:28	Strophe 1	8x	Schritt Touch, einfach, einfach, doppelt	
0:45	Refrain	2x	3x Salsa Front & Back, 4x Hüfte kreisen, wechseln	
1:03	Strophe 2	7x – 4x 6x	2 Step Hüpfen mit Armziehen (7x) + Stopp & bewegen der Hüfte seitwärts (4x) + 2 Step Hüpfen mit Armziehen (6x)	
1:21	Überleitung	4x – 4x	Schritt seitwärts & Hüfte bewegen 3x (4x), Schritt seitwärts & Arme heben (4x)	
1:39	Instrumental 1	16x	Salsa Rock Back	
1:57	Rap	8x	2 Step Hüpfen mit Armziehen	
2:07	Refrain	2x	3x Salsa Front & Back, 4x Hüfte kreisen, wechseln	
2:25	Strophe 2	7x – 4x 6x	2 Step Hüpfen mit Armziehen (7x) + Stopp & bewegen der Hüfte seitwärts (4x) + 2 Step Hüpfen mit Armziehen (6x)	
2:43	Überleitung	4x – 4x	Schritt seitwärts & Hüfte bewegen 3x (4x), Schritt seitwärts & Arme heben (4x)	
3:01	Instrumental 1	16x	Salsa Rock Back	
3:19	Instrumental 2	8 zählen 8x	2 Step Hüpfen mit Armziehen	
3:44	Intermezzo	4c 2x 4x	Trommeln, auf 4 zählen + die Kursteilnehmer in 2 Gruppen trennen, Gruppe 1 hebt die Arme 4x + runter (4x), und Gruppe 2 schwingt die Arme (4x)-(2x),	

			alle zusammen heben die Armee 4x + schwingen die Arme 1x (4x)	
4:51	Instrumental 2	8x	Salsa Front & Back	
5:07	Instrumental 3	8 zählen 8 zählen	Trommeln, auf 8 zählen + schultern schütteln, auf 8 zählen	
5:24	Instrumental 4	8x	3x Tap nach Vorn, 2x Springen	
5:41	Instrumental 3	8 zählen 8x	Trommeln, auf 8 zählen + schultern schütteln, auf 8 zählen	
5:58	Instrumental 4	8x	3x Tap nach Vorn, 2x springen	
6:15	Instrumental 2	4x	Salsa Front & Back 8x	

<b>MFC TC</b>	<b>Track 10 Chica Practica Segment des Songs</b>	<b>WDH / bpm Genre Reggaeton 90 bpm</b>	<b>Übungsbeschreibung mit Armbewegungen</b> (Alternativen, Mobilisationen, Dehnungen sind farbig gekennzeichnet)	<b>Didaktische Hinweise und Kommentare</b>
0:00	Intro	8x	Tap Seite-zu-Seite mit Armen Ellbogen Touch variieren & Head Bounce	
0:11	Refrain	4x	Ein Bein vor & zurück 2x, seitwärts hüpfen 2x	
0:33	Strophe	4x	Destroza 4x, Brust pumpen 4x wechseln	
0:54	Vor dem Refrain	8x	3x Tap nach vorn & Ranke	
1:16	Refrain	4x	Ein Bein vor & zurück 2x, seitwärts hüpfen 2x	
1:37	Strophe	4x	Destroza 4x, Brust pumpen 4x, wechseln	
1:58	Vor dem Refrain	8x	3x Tap nach vorn & Ranke	
2:19	Refrain	4x	Ein Bein vor & zurück 2x, seitwärts hüpfen 2x	
2:41	Überleitung	4x	Destroza 4x Seite wechseln, rückwärtsgehen 4x	
3:02	Intermezzo	5x	6x vorn Beine kreuzen mit Bhangra Armen & 3x seitwärts hüpfen	
3:55	Outro	8x	Tap Seit-zu-Seit mit Armen Ellbogen Touch variieren & Head Bounce	