

V-Step

Ausführung

Level 1

- Von der Ausgangsposition (geschlossene Füße), wird mit dem rechten Fuß einen Schritt diagonal nach vorne rechts gesetzt und mit dem linken Fuß einen Schritt diagonal nach vorne links.
- Der rechten Fuß wird wieder zurück in die Ausgangsposition gestellt und der linke Fuß wird ebenfalls mit einem Schritt zurück in die Ausgangsposition geführt. Dieses Schema wird nun einige Male wiederholt.



Level	Einsteiger - Anfänger
Major Muscle	Ganzer Körper
Secondary Muscle	Ganzer Körper
Main Joint	Mehrachsige Bewegung
Stile	Aerobic
Other Names	keine