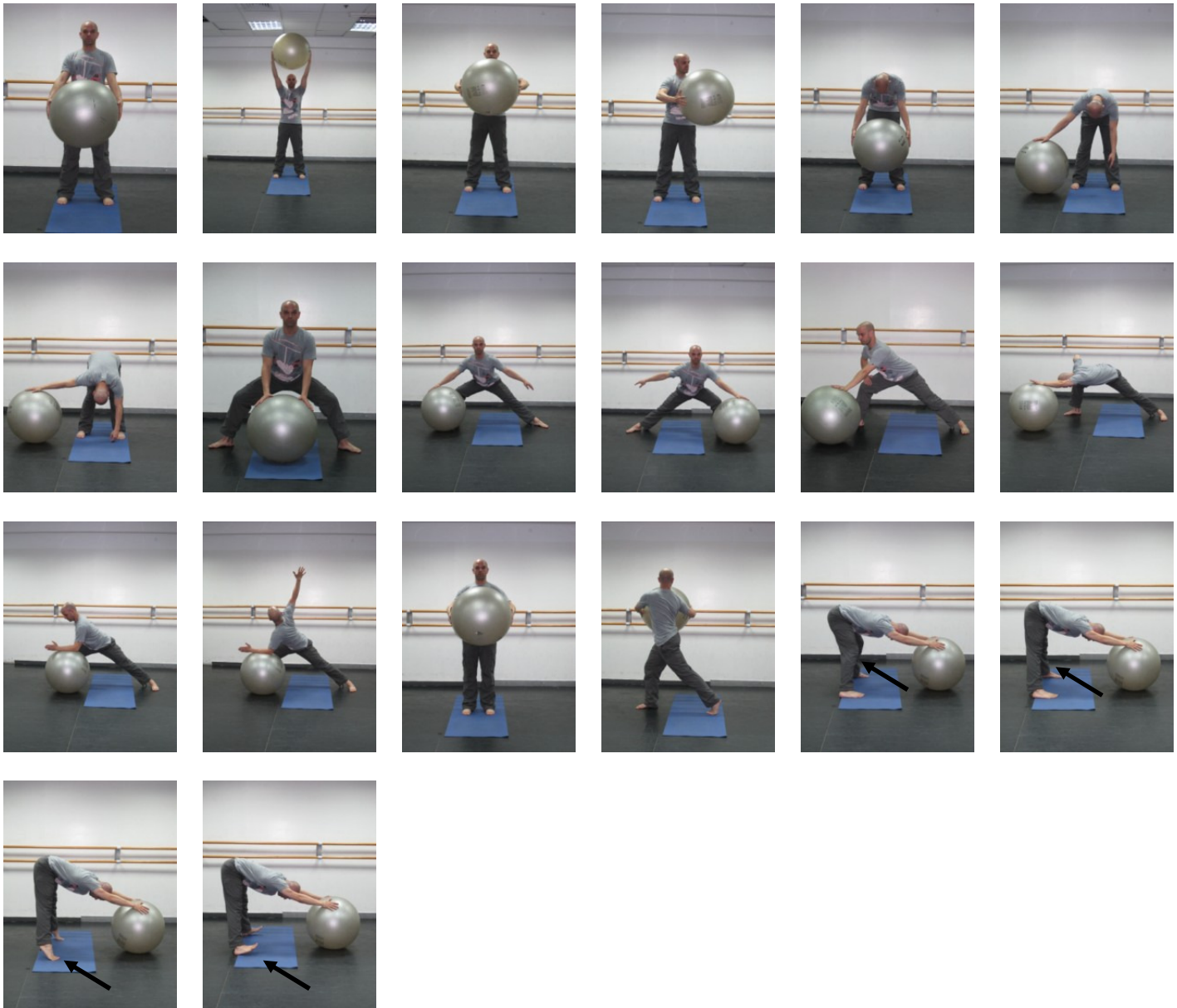


Off Center Ball Training

מגיש: יואב אבידר

חימום

כוון הרצף



כוון הרצף

רצף ראשון



חזרה על הרצף אל הצד השני

כיון הרצף

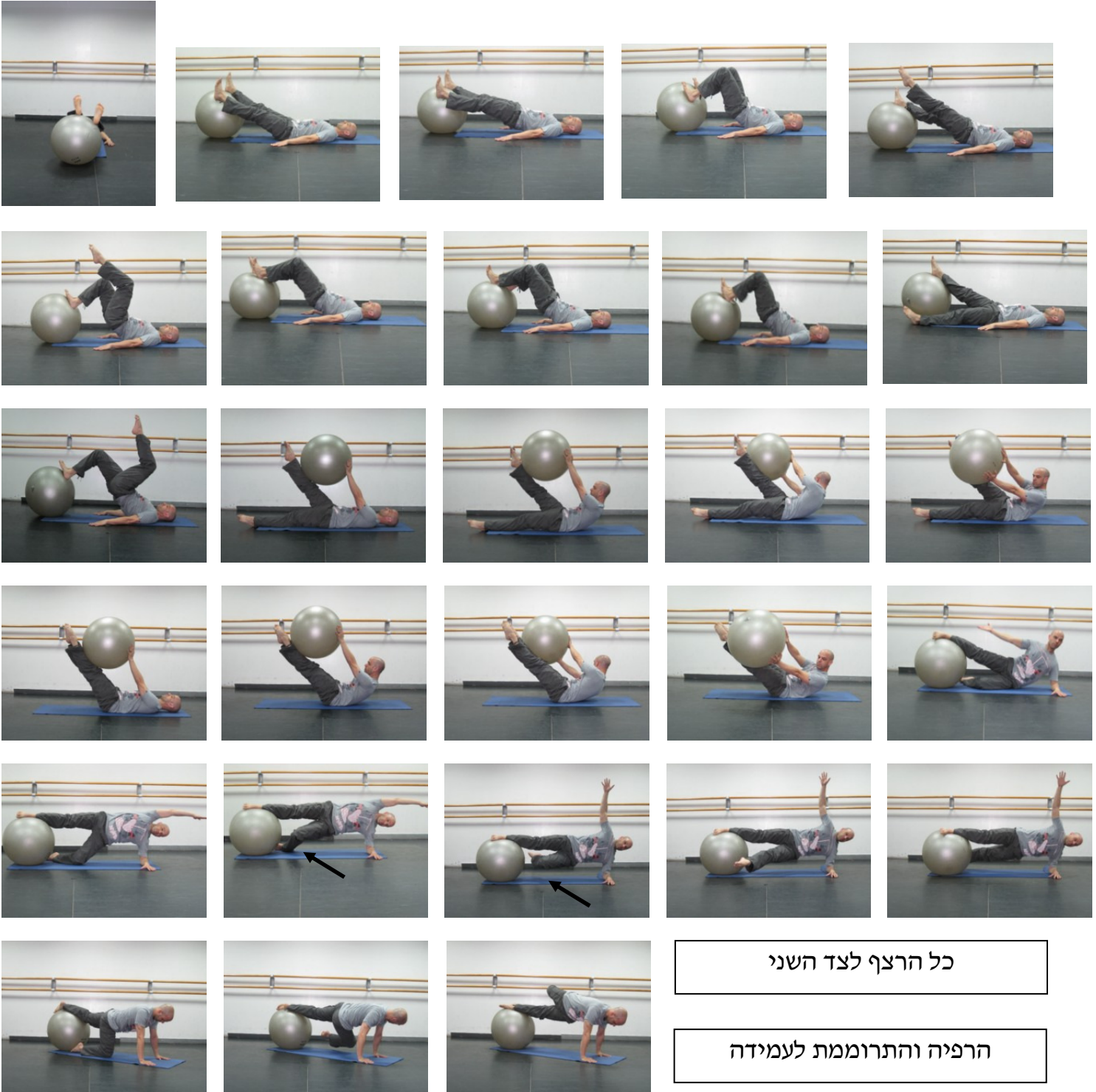
רצף שני



שני התרגילים האחרונים לצד השני

כיון הרצף

רצף שלישי



כל הרצף לצד השני

הרפיה והתרוממת לעמידה

שיהיה לכם כנס נפלא ☺

ליצירת קשר והזמנה לשיעורי אורח:
 דוא"ל: Yoav@YoavAvidar.com טל': 054-4658305
 אתר: www.YoavAvidar.com

Cardio Ballet

מגיש: יואב אבידר

Combination 1:

Block	Choreography	Base move
A+B	Step toe (r) cross front freeze, flick second (l)	12 x march + double hams'
	1-3 4-5	
	Walk (l) to 6 points mambo (r,l), third position (r-front) jump switch	
	6-12 13-14	
C+D	Arabesque (r)	Add on 2 x g.v + 8 x march שינוי סדר ...ושכבות...
	15-16	
	Step mambo behind (l), chassee pivot (l)	
C+D	1-4 5-8	
	Forward 2 x chassee, 2 x pike' to freeze	
	1-4 5-8	

Everything with the opposite leading leg!

Combination 2:

Block	Choreography	Base move
A+	2 x pas de bourees (r,l), pirouette (r) 180 to mambo (r)	1/1/2 hams' + march
	1-4 5-8	
B+	180 turn to pas de chat (l) mambo (r), 180 turn	Insertion of kick mambo x 2
	9-10 1-12 13-15	
C+	Pas de chat (r), mambo (r), step toe (r) circle back	Add on march...
	16-17 18-19 20-24	
D	Up kick, kick fuette (l), mambo back, spin 180	
	1-2 3-4 5-8	

Everything with the opposite leading leg!

Combination 3:

Block	Choreography	Base move
A+	Diagonal – chassee (r), grand jete'(l), coupe arabesque 180	g.v +march...
	1-2 3-4 5-8	
B+	Attitude 180 back (l), walk to attitude (l) box to 2 x hip shake (l,r)	Add on march Insertion of knee to knee + march + 4 x hams'
	1-3 5-8	
C+	2 x slide back (l,r), mambo back (l), spin 180,	
	1-4 5-6 7-8	
D	2 x arabesque jump to mambo (l,r)	
	1-8	

Everything with the opposite leading leg!

Split!

שיהיה בכיף ו... אני לרשותכם בכל שאלה ועניין ©

ליצירת קשר והזמנה לשיעורי אורח:

דוא"ל: Yoav@YoavAvidar.com טל': 054-4658305 או חפשו אותי בפייסבוק ☺

אתר: www.YoavAvidar.com

