



#### BUCHTIPP

Das Buch von Jamie King: „Rock Your Body, Tanz dich schlank, fit und sexy“ ist gerade neu im riva Verlag erschienen und über unseren Mediashop auf S. 46 oder unter [www.bodylife.com/shop](http://www.bodylife.com/shop) zu bestellen.



# Jamie King

## Der Starchoreograph präsentiert „Rock Your Body“

Jamie King hat bei Welttourneen von Madonna und ihrem Musikvideo „Sorry“ Regie geführt. Von Jennifer Lopez, Ricky Martin bis Christina Aguilera: Für all diese Künstler hat er hinter den Kulissen gestanden und Bühnenspektakel inszeniert. Er erfand für Nike das Nike-Rockstar-Workout. Wir stellen euch sein neues Programm „Rock Your Body“ vor.

**M**it seinem neuen Konzept „Rock Your Body“ macht Jamie King Tanz zum Fitnessprogramm. Er zeigt Tanzschritte und Choreographien aus den neuesten Videos und Konzerttourneen. „Rock Your Body“ ist ein sehr intensives Workout, das jeden Teil des Körpers beansprucht und zur Gewichtsreduktion führt.

Bevor das Training startet, gibt es ein kurzes Warm-up. Es bereitet auf die Choreographie vor, indem es Herzschlag und Atmung langsam beschleunigt, so dass der Körper besser mit Sauerstoff versorgt wird.



[www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com)  
Benutzername: trainer05  
Passwort: golf

**++DEIN INFO-PLUS++**

#### On-Top für Abonnenten:

Die nächsten acht Zählzeiten findet ihr als Zusatzartikel in unserem Downloadbereich unter [www.trainer-magazine.com](http://www.trainer-magazine.com)

## ROCKING PULLDOWNS

**Ziel:** Aufwärmen der Arme, der Brust und des Rückens.

**Ausgangsposition:** Leicht diagonal drehen, Arme auf Schulterhöhe, Ellbogen leicht gebeugt.



**Position 1:** Bewegt zum Takt den Körper nach vorn, hebt die Arme über den Kopf und zieht sie dann zweimal auf Schulterhöhe herunter.



**Position 2:** Den Oberkörper nach hinten bewegen, Arme zweimal vor der Brust kreuzen. Die Arme bewegen sich entgegengesetzt zu eurem Körper, d.h., wenn der Oberkörper sich nach vorne bewegt, sind die Arme in Schulterhöhe. 16 Wiederholungen.



**Position 3:** Oberkörper weiter nach vorn beugen, Arme auf Hüfthöhe senken, vor und zurück schwingen. 16 Wiederholungen.

# aeroNET

...the easy way to get professional!



## Ausbildungen und Seminare: Termine 2008/2009 jetzt anfordern!

**aeroNET bildet aus:**

Professionell und praxisbezogen.  
Zu fairen Konditionen in positiver  
Atmosphäre.

**LIZENZEN:**

AEROBIC B, AEROBIC A, STEP MASTER, AQUAFITNESS,  
FITNESS B, PERSONAL FITNESS, NORDIC WALKING

**WORKSHOPS:**

STEP, DANCE, PILATES, WORKOUT, HEALTHY BACK,  
1. HILFE, AQUA FITNESS, PERSÖNLICHKEIT/RHETORIK/  
STIMME ...UND VIELES MEHR!

aeroNET Waldfriedhofstr. 16 D-81377 München  
Tel +49 (0)89.71019394 Fax +49 (0)89.71019383  
info@aero-net.net www.aero-net.net

CHOREOGRAPHIE "ROCK YOUR BODY"

Die ersten acht Zählzeiten



**Count 1:** Gleitet mit dem linken Fuß nach vorne, die Arme über den Kopf.



**Count 2:** Rechtes Knie auf Hüfthöhe heben, gleichzeitig zum Knie vorbeugen, Arme seitlich und dann rechten Fuß nach vorne aufsetzen.



**Count 3:** Linker Fuß nach vorn, dann rechten Fuß vor den linken kreuzen. Die Arme sind lang nach vorn ausgestreckt, Handgelenke gekreuzt.



**Count 4 + 5:** Zurückspringen und mit geöffneten Beinen landen, Knie leicht gebeugt, die Arme auf der Rückseite der Beine abgelegt. Auf 5 rotiert die Knie nach innen und wieder nach außen.



**Count 6 + 7:** Springt mit den Füßen zusammen. Auf 7 gleitet mit dem linken Fuß nach hinten, haltet die Arme, als wolltet ihr losspurten, rechter Arm hinten, linker Arm vorn, Ellbogen gebeugt.



**Count 8:** Mit dem rechten Bein einen Schritt nach rechts, Oberkörper gerade, gebeugten rechten Arm nach vorn auf Schulterhöhe.

Die zweiten acht Zählzeiten



**Count 1:** Die Beine geöffnet, Ausfallschritt mit rechtem Bein nach vorn, Oberkörper leicht nach rechts gedreht. Mit der linken Hand ans rechte Handgelenk greifen.



**Count 2:** Linken Fuß schräg vor rechtem kreuzen, zieht dabei beide Arme zur Hüfte, Oberkörper dreht nach links, Handgelenk festhalten.



**Count 6:** Die Arme sind wieder links, jetzt Handgelenk loslassen und die Arme strecken.

**Count 7:** Arme beugen, seitlich an den Oberkörper ziehen, linkes Bein leicht beugen, dann streckt eure Arme wieder nach vorn.

**Count 8:** Dreht euch nach vorn, Arme seitlich, Beine schulterbreit aufgestellt.

**Count 3-5:** Linken Fuß neben den rechten, Arme schwingen nach rechts, Handgelenk weiter festhalten und Arme unten herum vor dem Oberkörper wieder nach links schwingen. Auf 4 Arme wieder zurück nach rechts. Auf 5 wieder zurück nach links.