

Ejercicio #16

Kinky

Y no olviden estimados amigos, entusiasmo y
Alegria que ponga en cada ejercicio, se vera
Reflejado en buenos resultados para su salud
Y su fisico, y su fisico
Fibra, vamos a empezar con nuestro primer
Ejercicio de
Calentamiento, imitacion de marcha elevacion
Rodillas al frente
Y balanceando bien esos brazos
Escuchemos el fondo musical

Seguimos con movimiento de brazos ejercicio #7
Posicion inicial firmes
Balanceo de brazos a los costados, 2do tiempo
Brazos arriba
3er tiempo brazos al costado y firmes
Y firmes firmes
Listos? listos?

Y emp y emp y emp y empezamos!

Y ahora vamos al ejercicio #10 prospero inferior
Para hacer trabajar el musculo de la
Espalda y la cintura, much much mucha energia
Listos? listos?
Y empezamos

Y arriba, al frente, y arriba, al frente
Ejercicios numeros 26, 27 y 28 vamos a saltar un
Poco posicion inicial parados sobre un pie
El otro extendido y elevado a un costado, 1
As manos a la cintura y vamos a realizar
2 saltitos con cada pie, pie pie, pie
Alternando la extension del hombro
Listos? Y emp y emp y emp y empezamos

Y arriba, abajo, arriba, abajo
Y arriba, abajo, arriba, abajo
Y 1, 2, 3
Ahor ahor ahor ahora debemos volver poco a
Poco a la normalidad volver poco a poco
A la normalidad mientras ustedes se deleitan
Con musica suave, suave, suave
Listos? Listos? Y empezamos
Y 1 y 1 y 1
Y arriba, al frente, y arriba y y alto