

Down under Già Chạy Bộ

Hộp mặt hàng năm của Gia đình Minh Đức Úc Châu, theo truyền thống, mỗi buổi sáng trong 3 ngày hộp mặt có chương trình tập thể dục khí công.

Năm nay vào những giờ rảnh rỗi trong trại, BTC thêm tiết mục sớt dẻo mới:

Thể Dục Thâm Mỹ – Disco, Line Dance, Zumba (nếu tìm được instructor).

Mời các bạn tập trước các bài Line Dance for beginner trong Youtube dưới đây:

BEGINNER

1. Mama Mia và Mamma Maria có steps giống nhau:

- ABBA Mama Mia - love the leading lady with the walking stick, she is a great inspiration.

<https://www.youtube.com/watch?v=3bUQdyXnVdE>

- Mamma Maria

https://www.youtube.com/watch?v=EScJ481h_Jw

2. Chilly Cha Cha - bước đi Cha Cha căn bản.

<https://www.youtube.com/watch?v=aJggUDSBh0s>

3. Twist and Shout – lắc qua lắc lại, bước xuống, 3 kicks...lots of fun

<https://www.youtube.com/watch?v=osuuGozSaxw>

BEGINNER ++

Nhiều bước hơn những bài trên, trình độ cao hơn 1 tí tí, bạn nào thích line dance có thể tập thêm.

4. Boney M - Rivers of Babylon

<https://www.youtube.com/watch?v=RFi2dMDa4y8>

5. Rock Around the Clock

<https://www.youtube.com/watch?v=RD9OK9hrd4Y&feature=youtu.be>

6. Bachata Italy – bài nhạc hay

<https://www.youtube.com/watch?v=rIEpe53jadk>

<https://www.youtube.com/watch?v=fGi9xvcwYPc&feature=youtu.be>

BTC cần tuyển dụng nhân tài: Zumba Instructor, Dancing teacher, Line dancer, Tai Chi, Self Defence và những nhân tài chưa phát hiện.

Cám ơn chị Ngọc Anh đã tình nguyện tập cho các bạn những bài Disco đơn giản.