

# **Aerobic-Schritte:**

## **Low Impact:**

### **side to side**

Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen mit Toe-Tip am Boden des Fußes ohne Gewicht

(Zählzeiten: 1-2)

### **March**

Gehen am Platz

### **Leg-Curl**

(aus side to side) Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen + Ferse zieht in Richtung Po

(Zählzeiten: 1-2)

### **Straddle**

Füße öffnen und schließen nach einander seitlich parallel zum Körper

(Zählzeiten: 1-4)**Out-In**

ein Fuß bleibt am Platz, der andere öffnet und schließt seitlich parallel zum Körper

(Zählzeiten: 1-4)

### **V-Step**

beide Füße öffnen nach vorne und schließen wieder hinten-male ein V

(Zählzeiten: 1-4)

### **Squat**

(weite Kniebeuge) beugen der Beine, wobei beide Füße am Boden stehen bleiben

### **Knee-Lift**

Heben eines Knies

(Zählzeiten: 1-2)

### **side leg lift**

(aus side to side) seitliches Heben eines Beines

(Zählzeiten: 1-2)

### **Lunge (side,back)**

Ein Fuß tap seitlich/hinten am Boden und setzt wieder ran

(Zählzeiten: 1-2)

### **Heel Dig/Touch**

Tippen mit der Ferse auf den Boden

(Zählzeiten: 1-2)

### **Toe Tap/Touch**

Tippen mit der Zehenspitze auf den Boden

(Zählzeiten: 1-2)

### **Step Touch**

Schritt zur Seite und der andere Fuß setzt ran mit Tap  
(Zählzeiten: 1-2)

### **Grapevine**

(aus doppel Step-Touch) Schritt zur Seite mit rechts, das linke Bein Kreuzt hinter, rechts öffnet zur Seite, links setzt ran mit Tap  
(Zählzeiten: 1-4)

### **Mambo**

Rechter Fuß setzt vor, linker bleibt am Platz, rechter Fuß setzt wieder ran, linker Fuß am Platz  
(Zählzeiten: 1-4)

### **Rock Step/Pivot Turn**

Schrittdrehung (360 Grad) kommt aus dem Mambo  
(Zählzeiten: 1-4)

### **Box Step**

rechter Fuß kreuzt vorne über links, linker Fuß seitlich, rechter Fuß seitlich, linker Fuß schließt ran

(Zählzeiten: 1-4)**Cha Cha**

Nachstellschritt: rechts seitlich, links setzt ran, rechts öffnet seitlich

(Zählzeiten: 1 u 2)**run**

laufen am Platz**Jumping-Jack**

Springen mit beiden Füßen auf und wieder zu

(Zählzeiten: 1-2)**Pony**

rechter Fuß springt zur Seite, linker Fuß setzt ran, rechter Fuß setzt am Platz auf

(Zählzeiten: 1u2)**Scoop**

gesprungener Step-Touch

(Zählzeiten: 1-2)

### **Pendulum**

Pendel: rechtes Bein seitlich in die Luft, setzt wieder ran und zeitgleich geht das linke Bein seitlich in die Luft

(Zählzeiten: 1-2)

### **Crosscountry**

(Schere) springen im Wechsel , ein Fuß vorne und einer hinten

(Zählzeiten: 1-2)