

## SCHRITTSAMMLUNG: «Aerobic»

## Beschreibung der Schritte

## March/ Walk (2 beats)

March bedeutet Marschieren auf der Stelle (am Platz). Die High- Impact Version heißt – Jogging. Walk meint Marschieren auf verschiedenen Raumwegen, z.B. vor- oder rückwärts, diagonal oder im Kreis.

## V-Step (4 beats)

Die Füße führen ein V-förmiges Muster auf dem Boden aus. Die ersten beiden Schritte werden weiter auseinander und nach vorne gesetzt. (Technik: mit der Ferse ansetzen, Füße und Knie leicht nach außen gedreht), die letzten beiden Schritte werden wieder eng zusammen und nach rückwärts gesetzt. Also, rechts nach vorne, links nach vorne, rechts wieder zurück und links wieder zurück.

## Step Touch (2 beats)

Ein Bein wird zur Seite (oder nach vorn oder hinten) ausgestellt, das Körpergewicht aber über das ausgestellte Bein verlagert. Das ausgestellte Bein wird dabei mit dem Fußballen angesetzt und bis zur Ferse abgerollt. Danach wird das andere Bein herangezogen und die Fußspitze tippt dicht neben dem Standbein auf den Boden.

## Double Step Touch (4 beats)

Dieser Schritt entwickelt sich aus der Bewegung des Step Touch, ist aber mit einer größeren Bewegung verbunden. Man setzt das rechte Bein nach rechts, zieht das linke Bein heran, setzt das rechte Bein ein zweites Mal nach rechts und zieht das freie linke Bein wieder heran und tippt mit der linken Fußspitze auf. Auf dieselbe Weise geht es wieder auf den Ausgangspunkt zurück. Linkes Bein nach links, rechtes Bein schließt, linkes Bein wieder nach links, rechtes Bein schließt.

## Side to Side (2 beats)

Gewichtsverlagerung zur Seite aus einer Grundposition mit etwas weiter geöffneten Beinen heraus. Die Fußspitze des Spielbeins tippt auf den Boden. Die Gewichtsverlagerung erfolgt über Ansetzen des Fußballens des zu belastenden Beines.

## Leg Curl (2 beats)

Gewichtsverlagerung zur Seite aus der Grundposition wie bei Side to Side. Fuß des Spielbeins tippt nicht auf den Boden, sondern wird durch Beugung des Kniegelenkes Richtung Gesäß bewegt. Dabei wird der Unterschenkel ungefähr bis zur Waagerechten angehoben.

## Knee Lift (2 beats)

Ein unbelastetes Bein wird gebeugt und nach vorn angehoben, bis das Knie ungefähr bis auf Hüfthöhe ist. Dieser Schritt kann auch gut als High – Impact Version genutzt werden ( dann gesprungen)

## Heel Dig (2 beats)

Beide Beine sind leicht gebeugt, das Spielbein wird gerade nach vorn oder diagonal nach vorn gestreckt, und die Ferse des Spielbeins wird dabei auf den Boden gesetzt.

## Lunge (2 beats)

Lunges können auf vielerlei Art ausgeführt werden. Die Ausfallbewegung des Beines kann z.b. nach hinten, diagonal nach hinten, zur Seite oder nach vorn erfolgen. Beide Beine sind leicht gebeugt, das Spielbein wird gestreckt nach hinten geführt, der Fußballen berührt den Boden und das Bein wird mit Gewicht belastet. Dabei wird der Körperschwerpunkt deutlich vom Standbein weg nach hinten verlagert, der Oberkörper führt eine leichte Ausgleichbewegung nach vorn durch. In der Variante wird das Spielbein diagonal nach hinten gestreckt. Auf dem Fußballen des Standbeins muß dann zusätzlich so weit gedreht werden, dass das Standbein und das ausfallende Bein sowie der Oberkörper in einer Ebene liegen. Soll eine korrekte Bewegungsausführung erlernt werden, so empfiehlt sich eine Verlangsamung auf das halbe Tempo (4 beats pro Bewegung).

## SCHRITTSAMMLUNG: «Aerobic»

## Beschreibung der Schritte

## Grapevine (4 beats)

Der erste Schritt erfolgt diagonal zur Seite, wobei der Fuß von der Ferse zum Ballen hin abgerollt wird und dann mit Gewicht belastet wird. Das freie Bein wird hinterkreuzt und dann das Gewicht auf das hinterkreuzte Bein verlagert. Die beiden folgenden Schritte entsprechend der Bewegung bei einem Step Touch.

## Mambo (4 beats)

Mambo ist eine Variation aus March, bei der ein Bein ein March Bewegung nach vorn macht, das hintere Bein hebt sich ein beat vom Boden ab und das vordere Bein macht eine March Bewegung nach hinten und das jetzt vordere Bein hebt sich ein beats vom Boden ab.

## Privot Turn (4 beats)

Der Privot Turn läßt sich gut aus einem Mambo heraus entwickeln. Der R Fuß wird nach vorn aufgesetzt, anschließend wird auf beiden Fußballen eine halbe Drehung nach links ausgeführt. Der R Fuß wird erneut nach vorn aufgesetzt und abgerollt, anschließend erfolgt erneut eine halbe Drehung nach links auf den Fußballen. Bei diesem Schrittmuster bleibt also der linke Fuß immer auf der Stelle, der rechte Fuß bewegt sich um diesen herum. Wenn das linke Bein führt, wird entsprechend andersherum gedreht, und der R Fuß bleibt auf der Stelle.

## Jumping Jack (2 beats)

Beide Beine werden durch einen Sprung geöffnet, die Füße deutlich mehr als schulterbreit voneinander entfernt wieder auf den Boden gebracht. Dabei werden Knie und Füße leicht nach außen gedreht und die Kniegelenke leicht angebeugt, damit der Sprung abgefedert werden kann. Die Füße werden bei der Landung von den Fußballen bis zu den Fersen abgerollt. Durch einen zweiten Sprung werden die Beine wieder geschlossen, Füße parallel. Für das Aufsetzen der Füße gilt das gleiche wie beim Öffnen.

## Squat (4 beats)

Beim Squat wird das Beugen der Kniegelenke mit einer Rumpfbeuge verbunden, der Oberkörper wird also nach vorn gebracht. Bei diesen Bewegungen bleibt die gleichmäßige Gewichtsverteilung auf die ganze Fußsohle stets erhalten. Um dies zu erreichen, muss das Gesäß weit nach hinten gebracht werden, die Kniegelenke bleiben immer hinter den Fußspitzen. Die Füße können entweder hüftbreit positioniert werden oder weiter voneinander entfernt aufgestellt werden. Bei beiden Versionen ist darauf zu achten, dass die Kniegelenke immer in Richtung der Fußspitzen zeigen. Ungeübte sollten ihren Rücken durch Abstützen auf den Oberschenkeln oberhalb der Kniescheiben entlasten.

## Scoop (2 beats)

Scoop ist eine High- Impact Variante des Step Touches. Ein Bein wird wie beim Step Touch zur Seite ausgestellt und mit Gewicht belastet. Danach wird ein Schlusssprung ausgeführt, und beide Füße werden von den Fußballen bis zu den Fersen abgerollt.

## Weitere Schritte

- Tap (Front-Side-Back)
- Out - in
- Toe Touch
- Plié (und Plie Touch)
- Cha Cha
- Mambo Cha Cha
- Heel Dig
- Box Step
- Knee Lift (Front or Side)
- Front Kick (Side Back)