



Box – Step | 4 beats

Rechter Fuss kreuzt vorne über links, linker Fuss seitlich, rechter Fuss seitlich, linker Fuss schliesst ran.



Chassé | 2 beats

= Shuffle zur Seite. Schritt nach rechts mit rechts; linker Fuss an rechten heransetzten und Schritt nach rechts mit rechts.



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.



Front Kick | 2 beats

Mit dem Fuss wechselseitig einen Kick nach vorne ausführen



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.



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.



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 gebeugt, 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.



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).



Leg Curl | 2 beats

Gewichtsverlagerung zur Seite aus der Grundposition wie bei Side to Side. Fuss des Spielbeins wird durch Beugung des Kniegelenkes Richtung Gesäss bewegt. Dabei wird der Unterschenkel ungefähr bis zur Waagerechten angehoben.



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.



Mambo cha cha | 4 beats

Wiegenschritt vorwärts;
Wechselschritt an Ort.



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.



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.



Out – In | 4 beats

Auf der Stelle fortlaufend gehen, dabei jeweils 2 Schritte in enger und in weiter Fussstellung.



Pivot Turn | 4 beats

Der Pivot 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.



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.



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.

**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.

**Tap Front | 2 beats**

Fussspitze wechselseitig nach vorne auf tippen.
(kann auch zur Seite oder nach hinten ausgeführt werden.)

**Twist | 2 beats**

An Ort eine Drehbewegung der geschlossenen Beine nach links und nach rechts.

**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.

Die vorliegende Sammlung ist nur eine kleine Auswahl an Aerobic Schritten und kann beliebig mit weiteren Schritten ergänzt werden.