

## Aerobic- Schritte Übersicht für alle Interessierte

Zusammengestellt von D. Schmidt

<b>Schrittname</b>	<b>Abfolge</b>	<b>Zählen</b>
<b>Marschieren/Marching</b> = Gehen am Platz	startet auf rechts/Links die Füße rollen bei jedem Schritt fließend ab	1-2 (re-li) 3-4 (re-li)
Running/Jogging = Laufen am Platz	Schnelles Laufen am Platz	1-2 (re-li)
<b>Step touch</b> = Seitlicher Schritt	Startet mit einer Bewegung nach rechts, links zieht nach+ Tap + Belasten Sprungschritt möglich	1-2 nach re 3-4 li zurück
<b>A-Step</b> Öffnen der Beine in A- Form	Ballen setzen zuerst auf, Knie leicht nach außen drehen und beugen Beim Weg zurück abrollen von der Ferse zum Ballen	1-4 1-2 nach außen setzen zurück
<b>Toe-Tap</b> Fußspitze tippt auf	Fußspitze tippt auf im Wechsel	1-2
<b>Heel-Dig</b> Ferse tippt auf	Ferse tippt im Wechsel auf	1-2
<b>Side to side</b> = Gewichtsverlagerung im Grätschstand	Gegrätschte Grundposition, dann tippt das Spielbein seitlich bei gegrätschten Beinen	1-4 Beats
<b>Double Step touch</b> = seitl. Schritt doppelt	Dopplung der seitlichen Bewegung, startet mit dem re. Fuß li. zieht nach	1-2 re. 3-4 re 5-6 li 7-8 li

<b>V- Step</b> = breit werden	V- förmiges Bewegen nach vorn und zurück zur Ausgangsposition	1 re breit 2 li breit 3 re zurück 4 li zurück
<b>Knee lift</b> = Anheben eines Beines in einen 90° Winkel nach vorn	Mit gebeugter Fußspitze wird abwechselnd ein Bein in den 90° Winkel gehoben Der gegenläufige Ellenbogen berührt das Knie dabei	1 re 90° 2 li 90°
<b>Leg curl</b> = Führen des Spielbeines an das Gesäß	Wie beim Side to side das Gewicht verlagern, dabei das Spielbein zum Gesäß nach hinten führen Arme werden vor dem Körper zusammengeführt (Butterfly)	1 re Spielbein 2 li Spielbein
<b>Kicken/ Leg lift</b> = wie beim Jive kicken	Spielbein wird schwungvoll nach vorn seitlich /nach hinten gekickt	1 re vor 2 re seitl. 3 re hinten 4 zurück

<b>Mambo</b> =Variante des Marching	Wie beim Marching, nur der eine Fuß wird dann nach vorn oder hinten gesetzt	1 re vor 2 li zurück 3 re zurück 4 li tap
<b>Grapevine</b> = Seitlicher Kreuzschritt	Seit/ kreuz/seit /Tipp Re geht diagonal nach hinten oder zur Seite; li setzt gekreuzt hinter re+ Gewicht, ranziehen von re Fuß	1re 2 li kreuzen 3 re 4 Tap
<b>Push touch</b> = tippen mit der Fußspitze	Das Spielbein tappt nach vorn, seitlich oder nach hinten ohne belastet zu werden	1 Tap 2 zurück 3 Tap 4 Zurück
<b>Low-Kick</b> Wie Kicken	Spielbein gebeugt nach vorn (wie knee lift) dann strecken und zurück führen	1-2 Beats
<b>Charleston</b> = Legcurl bei geschlossener Knieposition	Oberkörper vorbeugen, Knie zusammenlassen, Spielbein gebeugt nach hinten führen	1 re Spielbein 2 li Spielbein

<b>Mambo/Cha-Cha-Cha</b> = Seit/ ran/ seit + mehr	Die Schritte kann man nach hinten vorn oder zur Seite ausführen	1 li vor 2 re zurück 3+ 4 re+li Seit/ ran Seit
<b>Box-Step</b> = V-Step im Kreis	V- förmiges Bewegen nach vorn und zurück zur Ausgangsposition Mit Drehung möglich	1 re breit 2 li breit 3 re zurück 4 li zurück
<b>Kartoffelstampfen</b> = seitl. Bein- Bewegung mit Hände stampfen	Seitliches Laufen mit Handeinsatz (stampfende Bewegung nach unten)	1-4 nach re 5-8 nach li
<b>Pony</b> = Sprung im Stand	Am Platz springen von einem Bein auf das andere Langsam/schnell Armbewegungen kombinierbar	1-4 langsam re beginnt 1-8 schnell
<b>Twist</b> = Springen mit geschlossenen Beinen in Twistbewegung	Am Platz eine Drehbewegung der geschlossenen Beine nach li+re	1-8 schnell
<b>Hüftkreisen</b> = wie mit dem Reifen	Im Stand bei geschlossenen Beinen die Hüfte kreisen	1-4 wahlweise
<b>Rückwärts hüpfen</b>	Mit geschlossenen Beinen kurze Hüpfen nach hinten	1-4

## Mögliche Armbewegungen zu den Schritten

<b>Leg curl</b>	+ Butterfly der Arme 90° Winkel Beugung der Arme öffnen und schließen dabei gerader Rücken und Schultern unten
<b>Biceps-Curl</b>	Fixieren der Ellenbogen/ U-Arme gehen in Beugung und Streckung Hände gebeugt
<b>Pony Box-Step V- Step</b>	Biceps-Übung beugen und strecken der Arme abwechselnd in den 90° Winkel
<b>Upright-Row</b>	Beugen der Arme nach außen weg (Ententanz-Haltung) Ellenbogen auf Schulterhöhe positionieren Heben und senken als Bewegung (fast wie Kartoffelstampfen)
<b>Side to Side</b>	Arme abduzieren im 90° Winkel + Beugen und Strecken der Arme in der Grundposition
<b>Rückwärts hüpfen</b>	Hände drücken die Wand weg
<b>Eisenbahn</b>	Rotationsbewegung im 90° Winkel seitlich des Körpers

+ Nutzung von Gewichten möglich

**Achtung:**

Für Armübungen mit geringen Gewichten beginnen und Pflicht ist Aufwärmen ohne Gewichtnutzung!

*Für die Richtigkeit der Angaben zu den Schritten kann ich nicht garantieren, aber ich habe mein Bestes gegeben, sie korrekt zu beschreiben.*

*Viel Spaß damit*

D. Schmidt

(Literatur zu den Schritten gibt es im Internet unter diversen Links oft mit Bildern oder Schrittsequenzen)