

# Dance-Aerobic

Beispiel einer Dance-Aerobic-Stunde ohne Cool down und Stretching

## Warm Up

### 1. BLOCK

- A 1-8 Lateral Travelling re, li mit Wechsel auf li  
 B 1-8 2 Mambo li, 1 x sw und 1 x vw  
 C 1-8 1-4 March out li, re mit Hips 5-8 March in li, re  
 D 1-8 Six-Count Mambo li

**Achtung: 1. Block Warm up li beginnen!!!**

## Cardio

### 1. BLOCK

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| <b>A</b>                | <b>B</b>                       |
| 1 Hop Knee-Lift re      | 1 «Hold» Pause                 |
| 2 Schritt re vw         | 2 Schritt li sw                |
| 3 Tap li neben re       | 3/4 Mini-Mambo re sw           |
| 4 Schritt li rw         | 5 Cross re                     |
| 5/6 March re, li        | (re vor li kreuzen)            |
| 7/8 Tempo Tap vw re, li | 6/7 Mini-Mambo li sw           |
|                         | 8 Cross li (li vor re kreuzen) |

### C

- 1/2 Cha cha cha re sw  
 3/4 Mini-Mambo li rw  
 5/6 Cha cha cha li sw  
 7/8 Mini- Mambo re rw

### D

- 1/2 March re, li out, «1» re Arm Hochhalte, «2» li Arm Seithalte  
 3 li Arm tief bis zum Boden, Beine hold  
 4 li Arm hochziehen und Füsse schliessen  
 5-8 Arme sexy am Oberkörper tiefstossen, Beine hold

### 2. BLOCK

#### A

- 1/2 March re, li vw  
 3/4 Mini-Mambo re vw  
 5-8 March re, li rw mit ganzer Drehung re herum

#### B

- 1/2 Tempo Tap re, li sw  
 3/4 Beine hold, Kopf li zurück-vor  
 5/6 Schritt li vw, Side Leg re  
 7 Cross re (re vor li kreuzen)  
 8 Schritt li mit 1/2-Drehung re herum

#### C

- 1/2 Mini-Mambo re sw mit Blick zurück  
 3/4 March re, li mit 1/2- oder 1 1/2-Drehung li herum  
 5-8 March out re, li

#### D

- 1-8 Tap re, li mit grossem Bewegungsradius in der 2. Position (out)

### 3. BLOCK

#### A

- 1-4 Step Knee re vw  
 5/6 Slide li rw  
 7/8 March re, li

#### B

- 1-4 Grapevine re mit Heel Back li auf 4  
 5-8 March re, li mit 1 1/4 gegangener Drehung li herum

#### C

- 1-4 Step Knee re vw mit Blick sw  
 5-8 1/4 Drehung re zurück und Step Touch re, li mit grossem Armkreis re, li

#### D

- 1/2 Cha cha cha re  
 3-8 March out li, re mit Hips

**1.+3. Block Choreo li beginnen !!!**

#### Literatur

Alle Grundschritte sind in der neu erschienenen Broschüre «Grundlagen Aerobic» ausführlich beschrieben. Preis Fr. 10.-.

#### Musik

Geeignete Musik: «Love Sensation» 813.07.30/3. Preis Fr. 32.-.  
 Broschüre und CD können bezogen werden bei: Schweizerischer Turnverband, Bahnhofstrasse 38, 5001 Aarau, Tel. 062 837 82 68, E-Mail: verkauf@stv-fsg.ch.

*Petra Zwimpfer*

