

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

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| A | 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

