

Aerobic Schritte

High Impact

Bei High-Impact-Schritten verlassen beide Füße kurzzeitig den Boden. Sie sind daher sehr intensiv in ihrer Ausführung.

Die Intensitätssteigerung wird dadurch erreicht, dass die Bewegungen schneller und kraftvoller ausgeführt werden und einen größeren Bewegungsradius aufweisen.

Grundsätzlich lässt sich fast jeder Aerobic-Grundschrift vom Low-Impact- zum High-Impact-Schritt umwandeln, indem ein Sprung oder Hüpfen eingebaut wird.

Jogging

Laufen am Platz.

Wechselseitiges Anheben der Unterschenkel zum Gesäß. Füße weich von der Ferse zum Ballen abrollen.

Arme werden dynamisch und kontrolliert mitgenommen.

Twist

Auf der Stelle im Sprung die Knie abwechselnd nach rechts und links drehen. Füße vom Ballen bis zur Ferse abrollen.

Cross-Country

Einen Schritt nach vorne machen. Vom vorderen Fuß explosiv vom Boden abdrücken und in der Luft die Schrittstellung wechseln. Variation: Schritt nach hinten.

Jumping Jacks

Gleichzeitig mit beiden Beinen nach außen springen (mehr als schulterbreit). Knie und Fußspitzen werden dabei leicht nach außen gedreht.

Durch einen zweiten Sprung werden die Beine wieder geschlossen.

Scoop

Mit einem Bein einen Schritt zur Seite machen (Tief). Das andere Bein in einem Sprung nachführen und gleichzeitig auf beiden Beinen landen (Hoch).

Bewegung zur anderen Seite ausführen.

Pony

Mit dem ersten Bein einen Sprung zur Seite ausführen. Gleichzeitig das andere Bein nachziehen und daneben stellen. Dann die Bewegung zurück. Knie dabei immer deutlich anheben.