

# Aerobic Schritte

## Low Impact

---

### March

Fortlaufend auf der Stelle „gehen“ (Füße deutlich vom Boden abheben). Kniegelenke bleiben immer leicht gebeugt, Arme schwingen akzentuiert mit.

### Step Touch

Mit einem Fuß einen Schritt zur Seite machen. Den anderen Fuß nachstellen, kurz auftippen (Tap) und zurück in Ausgangsstellung bewegen. Dasselbe zur anderen Seite.

### Low Kick (Back or Side)

Das Gewicht auf ein Bein verlagern. Fuß des anderen Beins nach vorn in den Raum stoßen und wieder zurück zum Standbein führen. Dann Beinwechsel.

### Knee up (Front or Side)

Knie abwechselnd vor-hoch anheben und absetzen.  
Variation: mit ¼-Drehung rechts/links.

### Heel Dig

Einen Fuß nach vorne führen, mit der Ferse kurz auf den Boden tippen und sofort wieder zurückführen. Dann Ausführung mit dem anderen Fuß.

### Grapevine

- Step:** Einen Schritt zur Seite machen.
- Cross:** Den zweiten Fuß schräg hinter den ersten Fuß setzen.
- Out:** Dann mit dem ersten Fuß einen weiteren Schritt nach außen machen.
- Together:** Den zweiten Fuß kurz neben den ersten Fuß stellen (Tap) und mit diesem Bein die Schrittfolge in die andere Richtung starten.

### Out-In

- Re. Fuß nach rechts außen setzen.
- Dann li. Fuß nach links außen setzen.
- Re. Fuß zurück zur Mitte setzen.
- Linken Fuß zur Mitte führen.

### Side to Side

Das Gewicht auf ein Bein verlagern. Die Fußspitze des unbelasteten Beins seitlich auf den Boden tippen (Bein gestreckt) und sofort wieder zurückführen. Bewegung zur anderen Seite ausführen.

### Leg Curl

Das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein in Richtung Gesäß beugen und wieder auf dem Boden absetzen. Dann Beinwechsel.

### V-Step

Nacheinander die Füße schräg nach vorne setzen (V-Form). Dann die Füße schrittweise wieder zurücksetzen.

### Lunge (Front, Back or Side)

Das Gewicht auf ein Bein verlagern. Mit dem anderen Bein einen Schritt wahlweise vor, zurück, seitlich und anschließend retour machen. Dann Beinwechsel.

### Mambo (Wiegeschritt vor/rück)

- Schritt mit dem re. Fuß nach vorne, dabei Ferse des li. Fuß leicht anheben.
- Gewicht auf den li. Fuß verlagern.
- Mit re. Fuß einen Schritt zurück hinter den li. Fuß machen, dabei Fußspitze des li. Fußes leicht anheben.
- Gewicht wieder auf den li. Fuß verlagern und Bewegung erneut starten.