



Aerobic Basics: Beinbewegungen

englischer Begriff	deutscher Begriff	Beschreibung
Push Touch / Toe Tap	Fuß Tip	Fußspitze wechselseitig nach vorn, zu Seite oder nach hinten auftippen
Side to Side	Seite zu Seite	Gewichtsverlagerung im Grätschstand rechts und links, auf der anderen Seite die Fußspitze auftippen
Step Touch	Pendeln	Seitanstellschritte rechts und links bzw. vor und zurück
Doble Step Touch	Doppel-Pendel	Zweit Seitanstellschritte hintereinander nach rechts bzw. links, vor bzw. zurück ausführen
Grapevine	Seitlicher Kreuzschritt	Nach rechts bzw. links Seitschritt, Kreuzschritt, Anstellschritt ausführen
Heel dig	Ferse vor	Ferse wechselseitig nach vorn unbelastet aufsetzen
Heel up / Leg Curl	Ferse hoch	Ferse nach hinten oben wechselseitig anheben und absetzen
Knee lift	Knie hoch	Knie wechselseitig vor hoch anheben und absetzen (Variation: mit 1/4-Drehung rechts/links)
Low kick / Leg Lift	Kick	Mit dem Fuß wechselseitig einen Kick nach vorn ausführen
Lunge	Ausfallschritt	Wechselseitig den Fußballen nach hinten aufsetzen und zurückführen
4 Steps forward and back	4 Schritte vor/zurück	4 Schritte vorwärts bzw. Rückwärts gehen. 3 Schritte + einen Anstellschritt vorwärts/rückwärts
V-Step	V-Schritt	Mit 4 Schritten ein V-Muster vorwärts gehen: „schräg vor-seit-rück-tip“
A-Step	A-Schritt	Mit 4 Schritten ein A-Muster rückwärts gehen: „schräg rück-seit-vor-tip“
Jumping Jack	Hampelmann	Grätschsprung-Arme seit hoch; Schusssprung- Arme ab
Mambo	Mambo	Wiegeschritt vor/rück bzw. rück/vor
Cha Cha	Cha Cha	Wechselschritt zur rechten Seite – Wiegeschritt vor/rück; Wechselschritt zur linken Seite – Wiegeschritt rück/vor
Rumba	Rumba	Rechter Fuß Schritt rechts – Linker Fuß Wiegeschritt vor/zurück, Linker Fuß Schritt links – Rechter Fuß Wiegeschritt zurück/vor, dabei wird die Seitbewegung und der Wiegeschritt auf jeweils 2 Taktschläge ausgeführt
Power Squat	Federn	Am Platz in den Knien federn
4 Steps Circle	4 Schritte im Kreis	Mit 4 Schritte eine 360 Grad Drehung im bzw. gegen Uhrzeigersinn ausführen
March	Gehen am Platz	Auf der Stelle fortlaufend gehen, dabei die Füße abrollen und die Knie bewusst stärker anheben
In and Out	Innen und Außen	Auf der Stelle fortlaufend gehen, dabei jeweils 2 Schritte in enger und in weiter Fußstellung
Run	Laufen	Am Platz laufen
Pony	Pferdchen	Rechter Fuß springt zur Seite, linker Fuß setzt ran, rechter Fuß setzt am Platz auf. Zählweise 1 und 2
Scoop	Schlenzen	Gesprungener Step-Touch
Pendulum	Pendel	Rechtes Bein seitlich in die Luft, setzt wieder ran und zeitgleich geht das linke Bein seitlich in die Luft
Box Step	Kreuz V-Schritt	Rechter Fuß kreuzt vorne über links, linker Fuß seitlich, rechter Fuß seitlich, linker Fuß schließt ran
Charleston	Charleston	Oberkörper vorbeugen, Knie zusammenlassen, Spielbein gebeugt nach hinten führen
Twist	Twisten	Am Platz eine Drehbewegung der geschlossenen Beine nach links und rechts