

Nízky aerobik

Low Impact

MAMBO

1-2-3-4

Tanečný krok s prenášaním ťažiska

krok vpred P - krok na mieste Ľ - krok

vzad P - krok na mieste Ľ

CHA-CHA-CHA

1-2

3 krátke kroky (P-L'-P)
vykonané na 2 doby

MARCH

1-2

Chôdza

PIVOT

1-2

Výkrok vpřed P s následným prenesením
hmotnosti na L a prinožením
obrat o 180° vľavo

STEP TOUCH

1-2

Krok pravou s podupom a opačne

TOUCH STEP

1-2

Krok pravou s podupom a opačne

L - STEP

1-4

1-2 Krok pravou s podupom a obrat vpravo o 90° -
3-4 krok ľavou s podupom

A-STEP

1-2-3-4

Chôdza, pri ktorej postupne kráčame vpred
a vzad do tvaru "A"

V-STEP

1-2-3-4

Chôdza, pri ktorej postupne kráčame vpred
a vzad do tvaru “V”

V-STEP Reverse

1-2-3-4

Chôdza, pri ktorej postupne kráčame vpred
a vzad do tvaru obráteného “V”

CROSS

1-2

Úkrok pravou a skřížit' ľavou vpred (vzad)
a opačne

GRAPEVINE

1-2-3-4

Úkrok pravou - skřížit' ľavou vzad – úkrok
pravou - prinožit' ľavou

SQUAT, PLIÉ

1-2

Podrep, resp. drep vykonávaný v stoji
alebo v stoji rozkročnom

KNEE LIFT

1-2

Stoj a skrčit' prednožmo pravou a opačne

LUNGE

1-2

Výpad vpřed (bokom, vzad)

Vysoký aerobik

High Impact

JOGGING

1-2

Beh

CHASSÉ

1-2

Prísunný poskok P a opačne

LUNGE JUMPS

1-2

Výpad vpřed (bokom, vzad)

TWIST JUMPS

1-2

Poskoky s otáčením dolnej části tela
vpravo a vľavo

SCISSORS

1-2

Poskok zo stoja spojného do mierneho podrepu rozkročného, P (L') vpredu

PONY

1-2

Poskok z miesta P, s následnými preskokmi Ľ a P (valašský skok)

HOPS

1

Poskoky na mieste alebo z miesta
(jednonožne, resp. obojnožne)

PENDELUM

1-2 (P,L')

"Kyvadlo" = poskoky striedavonožne
s unožovaním dole

ROCK SIDE TO SIDE

1-2

”Koníky” = preskoky striedavonožne
s unožovaním dole a skrčením prednožmo

FLICK KICK

1-2

"Vykopávanie"- poskoky so skrčením a
prednožením dole

LEG LIFT, KICK

1-2

Zo stoja spojného poskok s prednožením alebo unožením P, resp. hore a prinožiť.

JUMPING JACK

1-2

Poskok zo stoja do podrepu rozkročného a späť.

HEEL JACK

1-2

Poskok zo stoja do podrepu únožného P (L), vztýčiť chodidlo a späť.