

## T U R N F E S T A K A D E M I E

### WS 101 Wellness Aerobic im $\frac{3}{4}$ Takt

Anna Voß

### Die Schrittmuster

| Schritt               | ZZ <sup>1</sup> | Beschreibung   | Richtung                                  | Besonderheiten   |
|-----------------------|-----------------|--|---|--|
| <b>FLOW</b>           | 1-3             | Gehschritte<br>(= March)   | ots <sup>2</sup><br>vorwärts<br>rückwärts | evtl. Betonung auf<br>Zählzeit „1“                                       |
| <b>WAVE</b>           | 1-3             | 1 Seitstep<br>+ 2 Gehschritte<br>(= Step Touch, <u>ohne</u> Tap) | ots                                       | evtl. Kreuzen<br>(vorn/hinten) auf<br>Zählzeit „2“                       |
| <b>SAMBA</b>          | 1-3             | Ausstellschritt nach<br>vorn, hinten oder<br>seitl.<br>(= Stomp) | ots                                       | -  |
| <b>MAMBO</b>          | 1-6             | Ausstellschritte –<br>rechts vor (1-3) u.<br>links zurück (4-6)  | ots                                       | -  |
| <b>PIVOT<br/>TURN</b> | 1-6             | Mambo – ABER:<br>2x 180° Drehung                                 | ots                                       | <u>Achtung:</u><br>Blick immer zur<br>gleichen Seite!                    |
| <b>FLAMENCO</b>       | 1-3             | Kreuzschritt auf „1“<br>+ Ausstellschritt (2-3)                  | ots<br>vorwärts<br>rückwärts              | Kreuzen vorn oder<br>hinten mögl.  |
| <b>KNEE LIFT</b>      | 1-6             | Step Knee Lift +<br>Gehschritte                                  | ots                                       | Step Side Leg Lift,<br>Step Leg Curl etc.<br><u>statt</u> Step Knee Lift |
| <b>SHUFFLE</b>        | 1-6             | 4 Gehschritte (1-4)<br>+ 1 Nachstellschritt/<br>Cha Cha (5-6)    | ots                                       | Gehschritte als<br>Raumweg (vorwärts,<br>rückwärts)                      |

<sup>1</sup> ZZ = Zählzeiten/Beats

<sup>2</sup> ots – on the spot (am Platz)