

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

<sup>1</sup> ZZ = Zählzeiten/Beats

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