

4. NRW-Landesturnfest 



## Turnfestakademie Hamm 2019

# Skript

**WS 103**

**WS Wellness-Aerobic im  $\frac{3}{4}$  Takt**

Referent/in: Anna Springer

# 3/4-Takt-Schrittmuster

	ZZ <sup>1</sup>	Beschreibung	Richtung	Besonderheiten
<b>FLOW</b>	1-3	Gehschritte (= March)	ots <sup>2</sup> vorwärts rückwärts	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, seitr. (= Babymambo)	ots	-
<b>MAMBO</b>	1-6	Ausstellschritte – rechts vor (1-3) + links zurück (4-6)	ots	-
<b>PIVOT TURN</b>	1-6	Mambo – <u>ABER</u> : 2x 180° Drehung	ots	Blick immer zur gleichen Seite!
<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/ ChaCha (5-6)	ots	Gehschritte als Raumweg (vorwärts, rückwärts)
<b>Flamenco</b>	1-3	Kreuzschritt auf „1“ + Ausstellschritt (2-3)	ots vorwärts rückwärts	Kreuzen vorn oder hinten mögl.

<sup>1</sup> ZZ = Zählzeiten/Beats

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