

NÁZVOSLOVÍ AEROBIKU

Zde naleznete nejčastěji používané kroky na aerobikových hodinách, můžete se je podle obrázků naučit, nebo si je jen v mysli oživit. V závorce za anglickým názvem kroku naleznete český překlad. Snad vám tato instruktážní stránka pomůže překonat strach z neznámých kroků a směle se vrhnete na hodiny aerobiku.

STEP TOUCH [steptač] - úkrok



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

LEG CURL [leg kerl] - pokrčení zánožmo



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

GRAPEVINE [greipvain] - křížený krok stranou



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

SIDE TO SIDE [sajd to sajd] - zhoupnutí ze strany na stranu



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

KNEE UP [ný ap] - zvednutí kolene



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

LUNGE SIDE [landž sajd] - výpad stranou



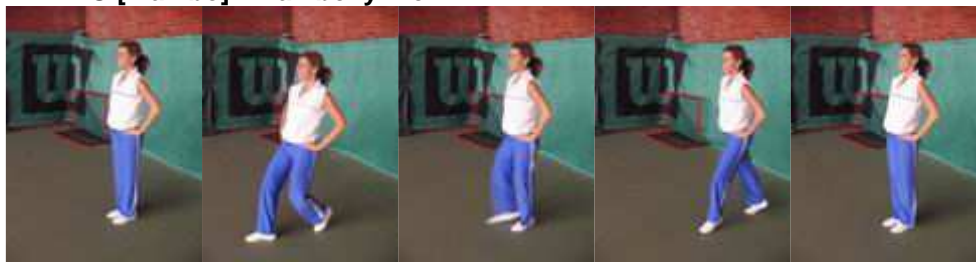
provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava
existuje též LUNGE FRONT [landž front] (výpad vpřed) a LUNGE BACK [landž bek] (výpad stranou)

TAP FRONT [tep front] - přídup dopředu



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava
existuje též TAP SIDE [tep sajd] (přídup stranou) a TAP BACK [tep bek] (přídup vzad)

MAMBO [mambo] - mambový krok



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

BASIC [bejzik] - krok střídavě dopředu a zpět na místo



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

PIVOT [pivot] - obrat okolo osy



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

JUMPING JACK [džampin džek] - poskok ze stoje spojného do podřepu rozkročného



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

V STEP [ví step] - krok do tvaru písmene V



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva doprava

SCISSORS [sizrs] - nůžky



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva do prava

REVERSE [rivrs] - V step vzad



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva do prava

KICK BALL CHANGE [kik bol čeindž] - předkopnutí s došlápnutím vzad



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva do prava

LEG LIFT [leg lift] - úkrok se zvednutím nohy



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva do prava

PONY [pony] - poskok stranou



provedení kroku je na obrázkách postupně zleva do prava