

Dance-Aerobic

Pat & Cat

Die Kombination aus klassischen Aerobicbewegungen und tänzerischen Elementen aus Jazz-, Latin- und House-Dance zeigen dir den neuen Trend: Dance-Aerobic. Mitreißende Rhythmen werden dich in dieser Masterclass begleiten. Sei vorbereitet auf ein Feuerwerk aus Musik, Spaß und Inspiration. Durch ein phantastisches Breakdown, Attitude, Richtungswechsel und Rhythmusveränderungen entsteht eine Dancesession mit umwerfender Party-Stimmung. Die Stunde findet ihren absoluten Höhepunkt im Finale, wo die Choreographie auf ein spezielles Lied getanzt wird. Nach dieser bewegenden Dance-Aerobic-Stunde weißt du plötzlich, was deine Teilnehmer wollen. Ein bisschen von der Faszination, der Dynamik, dem Rhythmus und dem Gefühl, mitten in einer Musikvideo-Produktion zu sein. Dance-Aerobic schließt die Lücke zwischen der faszinierenden Welt des Videoclip-Dancing und den von einem breiten Publikum erlernbaren Mainstream-Formen der Aerobic. Enter the next level!

Tipps:

Wenn du dir deine Choreographie überlegt hast, mach' dir Gedanken über deinen Aufbau (Break down), denn: "Der Weg ist das Ziel!" - Die ganze Stunde/der Stundenaufbau sollte deinen Teilnehmern genau soviel Spaß bringen und ein Erfolgserlebnis geben wie das Finale. Die Reihenfolge ist erst Beine, dann Arme, dann Variationen "Watch me" und "Halbe-Zeit" sind keine guten Choreographiemethoden. Wenn du "Halbe Zeit" unterrichtest, verlierst du den Fluss deiner Stunde und der Puls deiner Teilnehmer sackt zu weit ab. Bei der Schau-zu-mach-nach-Methode (Watch me) verlierst du das Gruppengefühl.

Bleibe einfach, damit deine Teilnehmer Spaß haben und die Bewegung zur Musik genießen können.

Block 1

01 - 08 step touch r, up (2) , down (3), middle (4), middle (5), back (6,7) clap
und jump (8)
09 - 16 2x2x cha-cha-cha auf einer Linie hin und zurück r
17 - 24 cross back r, turn, out in, walk back r, jump auf 8
25 - 32 2x box-step

Block 2

01 - 08 kick ball change r, cross back r, turn, jump (6), baby mambo r
09 - 16 2x slide back r, push back (5,6), march cross (7,8) r
17 - 20 grapevine lobster re
21 - 24 baby mambo l, tab side l, tab cross back l, march wide l
25 - 32 cross back r, baby mambo r, turn front r, pivot r

Block 3

01 - 07 plie touch diagonal r, march back, out in (5), turn r
08 - 16 step (8) knee gestreckt, baby mambo diagon l zurück, half turn r
17 - 20 v-step funky r, turn
21 - 24 step knee funky back r, l
25 - 26 basic step vorwärts r
27 - 30 cha-cha-cha r, l zurück
31 - 32 pivot r