



Foto: Venice Beach

High Low Aerobic

Auf Conventions wird derzeit getanzt was das Zeug hält, doch dies ist ein Trend, der sich in den meisten Studios nicht umsetzen lässt. Der normale „Aerobic-Gänger“ ist mit derart komplizierten Choreos meist ziemlich überfordert – vielleicht ein Grund, warum in einigen Kursstunden nur noch die sogenannten Freaks regelmäßig erscheinen. Wir haben deswegen im Folgenden eine Choreo zusammengestellt, die wirklich für jedermann geeignet ist.

Zum Einstieg ein paar Worte zur Technik: In der Aerobic wird generell unter zwei Belastungsvarianten bei den Schrittmustern unterschieden. Low-Impact Schritte (engl. „geringer Aufprall“) sind Schrittmuster, bei denen immer ein Fuß auf dem Boden bleibt. Reine Low-Impact Stunden können wegen der relativ geringen Belastung auch besondere Zielgruppen ansprechen (Übergewichtige, Menschen mit Rückenproblemen, u.a.). High-Impact (engl. „hoher Aufprall“) Schrittmuster sind Schritte, bei denen immer für kurze Zeit beide Füße den Bodenkontakt verlieren. Reine High-Impact-Stunden sind aufgrund der hohen Belastung in der Praxis nicht zu finden (Quelle: www.wikipedia.org)



Miranta Tzivras

Miranta, ein Energiebündel aus Griechenland, ist examinierte Sportwissenschaftlerin, Step-Master und Dance-Elite Instructorin. Bereits im Alter von fünf Jahren stand sie mit verschiedenen Tanzensembles auf der Bühne und konnte später, durch ihre Tanzausbildung in Griechenland, weitere Erfolge als professionelle Tänzerin und Choreographin sammeln. Darüber hinaus ist sie Ausbilderin und Presenterin im



People in Motion-Team für Step und Dance. Mit ihrer südländischen Power, Ausstrahlung und der Liebe zum Beruf, verbunden mit der klaren Struktur in ihren Stunden, begeistert sie ihre Teilnehmer immer wieder aufs neue. Der Sieg des österreichischen Presenter-Castings 2004 und die Nominierung zur Newcomerin des Jahres 2005 beweisen dies u.a.

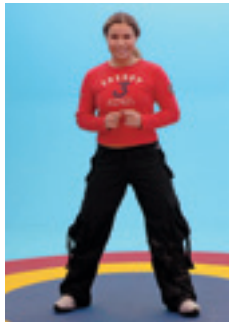
surftipp

Bei www.aerobic-moves.de könnt ihr die komplette High Low-Choreographie gratis anschauen und Miranta's High Low-Choreographie streamen.

HIGH LOW AEROBIC MIT MIRANTA TZIVRAS



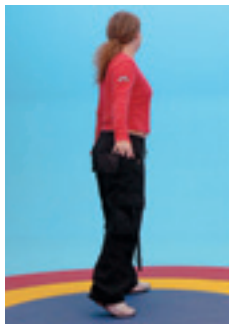
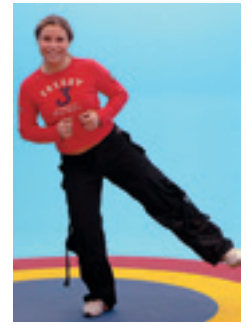
Counts 1-4: V-Step



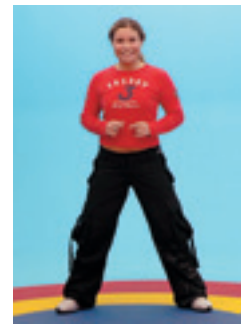
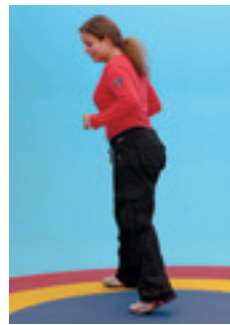
Counts 5-6: Step Knee lift



Counts 7-8: Pendel rechts, links



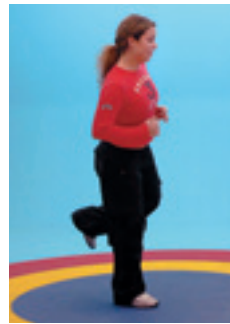
Counts 9-12: Mambo links, Chasse nach hinten



Counts 13-14: Turn über linke Schulter, open legs links, rechts

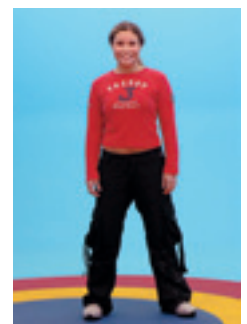
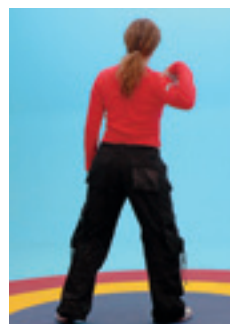
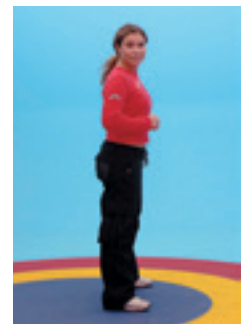
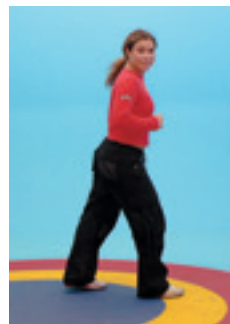


Counts 15-16: Chasse rechts nach vorne



Counts 17-20: 1/4 turn links, leg curl links, rechts

Counts 21-24 Jazzsquare links (step links, rechts cross, links rück, rechts seitwärts)



Counts 25-32: 6 point mambo mit 180°