



Salsa Aerobic

Salsa Aerobic ist für alle geeignet, die Lust am Tanzen, Spaß an der Bewegung und Freude an lateinamerikanischer Musik haben.

Die Gelenkbelastung ist aufgrund der Low- und Mid-Impact-Schritte sehr gering. Die Bewegungen kommen aus dem Bauch und setzen sich bis in die Finger- und Zehenspitzen fort und vermitteln ein lockeres Körpergefühl.



Ziel der Salsa-Aerobic ist: Spaß an der Bewegung, Erzeugung von Wohlbefinden und Stressabbau, Entwicklung eines neuen Körpergefühls, Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Koordination sowie Kräftigung und Dehnung wichtiger und beanspruchter Muskelgruppen.

Fünf-Phasen-Modell

- | | | |
|----------------------------|---|--------------|
| • Warm up | 120 – 130 bpm | ca. 10 Min. |
| • Cardio-Phase | 130 – 140 bpm | 25 – 30 Min. |
| • Cool down | 120 – 130 bpm | ca. 5 Min. |
| • Workout (Muskeltraining) | 125 bpm | 10 – 15 Min. |
| • Stretching | langsame, beruhigende
und entspannende Musik | 5 – 10 Min. |

Vier-Phasen-Modell

- | | | |
|----------------|---|--------------|
| • Warm up | 120 – 130 bpm | ca. 10 Min. |
| • Cardio-Phase | 130 – 140 bpm | 30 – 40 Min. |
| • Cool down | 120 – 130 bpm | ca. 5 Min. |
| • Stretching | langsame, beruhigende
und entspannende Musik | 5 – 10 Min. |

Gesamtdauer eines Programms 45 bis 60 Minuten.

Hinweise zur korrekten Körperhaltung:

- Wirbelsäule ist aufrecht
- Kopf gerade halten
- Schultern leicht nach hinten-unten ziehen
- Bauch- und Gesäßmuskulatur leicht anspannen
- Knie leicht beugen
- Dynamisches Abrollen des Fußes
- Bewegungen leicht, fließend und kontrolliert ausführen

Die offene Körperhaltung signalisiert persönlichen Stolz, der auch in den Arm- und Handbewegungen zum Ausdruck gebracht werden soll.

Für das Workout und Stretching eignen sich alle funktionellen Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Grundschritte

Beinbewegung/Basicsschritte	Armbewegung/Handwork
<p>Marching Hüfte geht beim Aufstellen des Fußes mit runter</p>	<p>Hände locker mit bewegen und kleine Kreise von außen nach innen beschreiben</p>
<p>Cucaracha Beim Auftippen des Fußes nach vorne oder zur Seite die Hüfte mitbewegen</p>	<p>Arme schwingen locker in entgegengesetzter Richtung mit</p>
<p>Side tap Beim seitlichen Auftippen des Fußes fußgleiche Hüfte vor</p>	<p>Arme schwingen locker in entgegengesetzter Richtung mit</p>
<p>Hips Betonter Einsatz der Hüfte zur Seite (Bewegungsimpuls aus der Körpermitte) bei leicht gegrätschten Beinen</p>	<p>Arme schwingen gemeinsam zur anderen Seite</p>
<p>Step touch Bei jedem Seitschritt die Hüfte tief, beim Ranstellen hoch</p>	<p>Schultern nach hinten kreisen lassen</p>
<p>Double Step touch Zwei Schritte zur Seite</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ellbogen anwinkeln und nach hinten kreisen lassen; die Finger ziehen gespreizt am Gesicht vorbei - Beim Zusammenstellen der Füße Schultern schütteln - Flamenco: einen Arm nach oben führen, den anderen in Hüfthöhe vor den Körper
<p>Tap zurück Fußspitze mit Hüftschwung nach hinten tippen</p>	<p>Lockere Armschwung gegengleich mit kleinen Kreisen vor dem Körper</p>
<p>Mambo Einen Fuß immer vor und zurück setzen; bei Fußwechsel Füße kurz zusammen stellen oder einen Cha-Cha-Cha einfügen; Hüften locker mitschwingen lassen</p>	<p>Arme locker mitschwingen lassen</p>

<p>Cha-Cha-Cha Dreierschritt auf 2 ZZ, als kurze Schrittfolge nach vorne, hinten, seitwärts oder auf der Stelle, Hüfte mitschwingen lassen</p>	<p>Im Cha-Cha-Cha-Rhythmus in die Hände klatschen</p>
<p>Box Step Rechten Fuß vor dem linken Fuß gekreuzt aufsetzen mit Gewichtsverlagerung auf re (ZZ 1), linken Fuß leicht schräg zurück setzen (ZZ 2), unbelasteten rechten Fuß nach rechts setzen (ZZ 3), linken Fuß heran setzen (ZZ 4)</p>	<p>Arme abwechselnd mit großen Kreisen, Hände ziehen vor dem Gesicht vorbei, nach hinten ziehen</p>
<p>Flamenco stomp Bei fast geschlossenen Beinen locker stehen und mit der Ferse dreimal aufstampfen. (Zählzeit 1 und 2)</p>	<p>Nach dem Aufstampfen Hände neben das Gesicht nehmen und dreimal klatschen (Zählzeit 3 und 4)</p>
<p>Samba-Jump In den Grätschstand hüpfen und in den Füßen federn, dann wieder in die geschlossene Grundstellung, hierbei Oberkörper sinken lassen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beim Grätschsprung Arme hoch strecken - Beim Sprung in die Mitte, Arme mit dem Oberkörper sinken lassen - Die Hände „flattern“ die ganze Zeit
<p>Squat Schritt zur Seite, Gewicht gleichmäßig verteilen, Fuß wieder in die Ausgangsstellung zurück</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Angewinkelten Arm anheben und über den Kopf nach hinten ziehen - ShimmyShake
<p>Pivot Turn ganze Drehung</p>	<p>gleichseitigen Arm über kopf mitführen</p>
<p>Flamenco Schritt zur Seite, den anderen Fuß vorkreuzen, Schritt zur Seite, mit dem anderen Fuß seitlich auftippen</p>	<p>Arme kreisen (wie beim March) von außen nach innen mit, beim Fußtipp schnipsen</p>
<p>Sexy-Walk 8 Schritte vw. oder rw. leicht auskreuzen</p>	<p>Arme seitlich mit Handflächen nach oben bis über Kopf anheben und wieder absenken</p>
<p>Hula Hupa Im Stehen Hüfte und Oberkörper bewegen, als würde ein Hula-Hoop-Reifen geschwungen.</p>	<p>Arme mir fließenden Bewegungen mitführen</p>

Salsa-Choreographie

ZZ (je 32)	Beinbewegung	Armbewegung
8 8 8 8	1 x Double Step touch rechts und links 2 x Flamenco Stomp links 1 x Double Step touch rechts und links 2 x Flamenco Stomp rechts	Flamenco-Arme mit 3er Clap Flamenco-Arme mit 3er Clap
8 8 8 8	2 x Mambo mit rechts 2 x Samba-Jumps 2 x Mambo mit links 2 x Samba-Jumps	Arme locker mitschwingen hoch und runter Arme locker mitschwingen hoch und runter
8 8 8 8	1 x Double Step touch rechts und links 4 x Tap zurück rechts und links abw. 1 x Double Step touch rechts und links 4 x Tap zurück rechts und links abw.	großer Ellbogenkreis Arme gegengleich Großer Ellbogenkreis Arme gegengleich
8 8 8 8	8 Schritte nach vorne 4 x Side Tap rechts und links abw. 8 Schritte nach vorne 4 x Side Tap rechts und links abw	Arme locker seitlich Arme locker seitlich

Workout

- Im Grätschstand Fersen anheben
- Im Grätschstand in die Kniebeuge und wieder hoch
- Im Stand Bein abspreizen
- Im Seitlichen Ausfallschritt Gegenarm über den Kopf ziehen

Stretching

- Waden-, hintere Oberschenkel-, vordere Oberschenkelmuskulatur (jede Seite)
- Seitliches Strecken nach oben (jede Seite)
- Verschränkte Arme nach vorne schieben, in U-Halte nach hinten, hinten verschränkte Arme nach unten ziehen, Kopf zur Seite neigen (jede Seite)
- Tiefes Ein- und Ausatmen begleitet durch Arme