

# MOVIMIENTOS BÁSICOS DE AEROBIC



① Marcha (8T)



② Lunge (8T)



③ Step-Touch (8T)  
Ad-Atrás / Der-izq. "L"



④ Rodilla (8T)



⑤ Lado-lado (8T)



⑥ Grape-Vine (Viña)  
(Cruzar pierna por detrás)



⑦ Patada (8T)  
AD / AT



⑧ Twist  
{ . Izq.  
 . Derecha



⑨ Jumping (8T)



⑩ Vre (8T)



⑪ Tabu (8T)



⑫ Hambo (8T)



⑬ Jogging (8T)  
(Igual que marcha pero dando saltos)



⑭ Hops (8T)  
(Saltos a los glúteos).



⑮ Rodilla (8T)  
(Igual que ④ pero dando brincos)



⑯ Paso junto (8T)

- o Una frase musical son 8 tiempos.
- o Cuatro frases musicales forman un bloque. (32T)
- o Una coreografía se compone de dos bloques (64T)

Jorge García Gómez