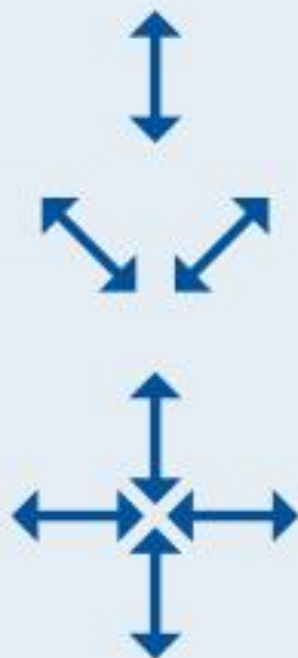


# Aerobic March

Gang med god energi.

- Gå fremad 4, gå baglæns 4. Gentag.
- Gå skråt til højre 4, gå retur 4.  
Gå skråt til venstre 4, gå retur 4.
- Gå frem 4, retur 4. På sidste trin vend  $\frac{1}{4}$ .



# Aerobic Jog

Løb med hælene op til bagdelen.

- Jog 4 baglæns, jog 4 forlæns.
- Jog 4, hink 2 på højre, hink 2 på venstre.
- Jog 7 højre rundt, 1/1 cirkel.  
Stop, stå.

Jog 7 venstre rundt, 1/1 cirkel.  
Stop, stå.



# Aerobic

## Step touch (sideskridt)

Step touch: Et skridt fra side til side.

Tag et skridt til højre, støt venstre fod let i gulv.

Tag et skridt til venstre, støt højre fod let i gulv.

- Step touch dobbelt, 2 til højre.  
Step touch dobbelt, retur til 2 venstre.
- Step touch 4 til højre.  
Step touch 4 til venstre.



# Aerobic

## Lunge (støt-trin)

Lunge: Støt højre og venstre fod bagud skiftevis.

Obs.: Støt tå bagud og sænk forsigtigt hæl ned (evt.).

- Lunge skiftevis 4 (højre, venstre, højre, venstre).  
Lunge dobbelt (2) højre, lunge dobbelt (2) venstre.
- Lunge enkelt/enkelt/dobbelt rytme:  
Lunge højre, venstre, lunge dobbelt (2) højre.  
Lunge venstre, højre, lunge dobbelt (2) venstre.

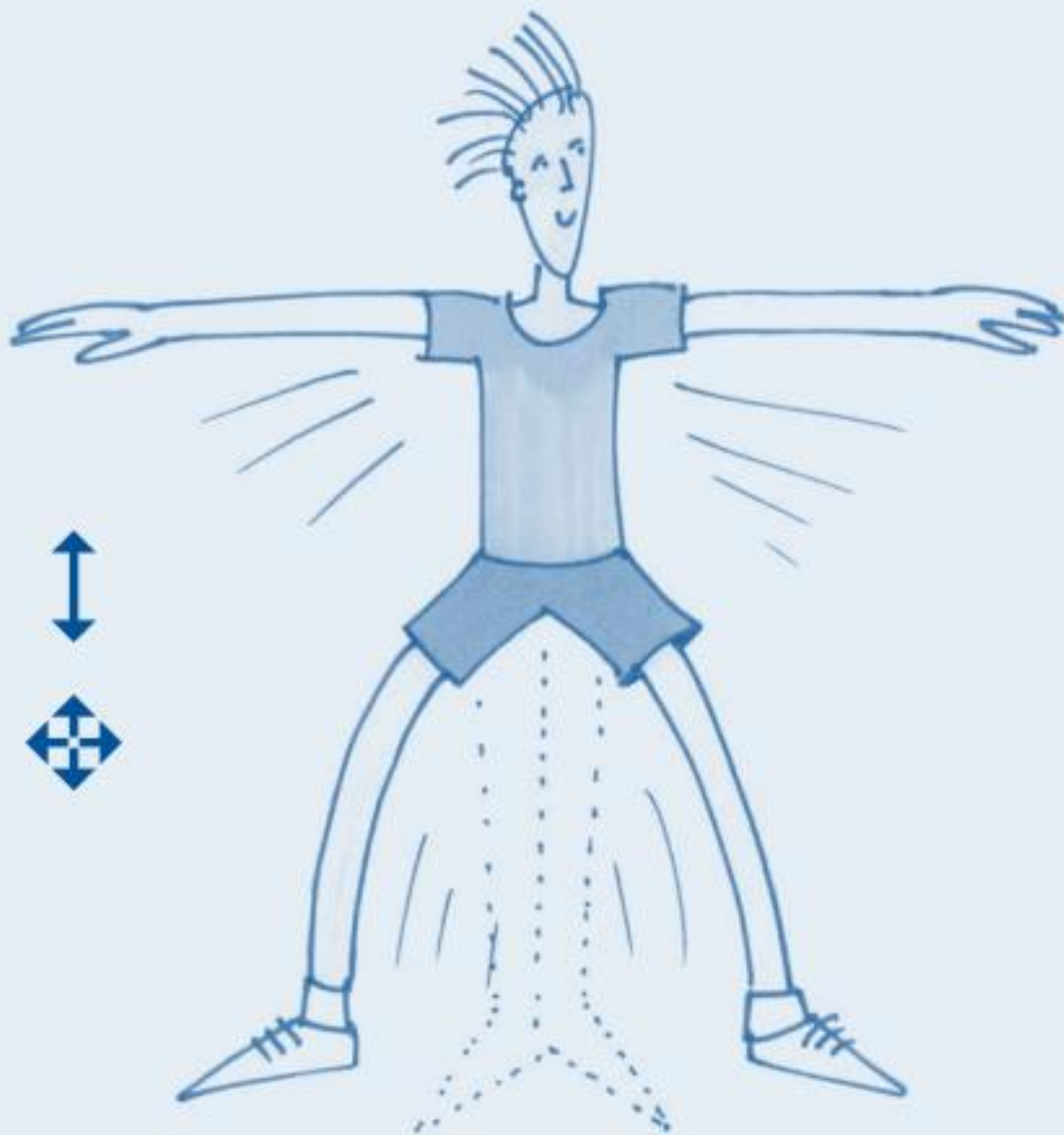


# Aerobic

## Jack (sprællemænd)

Sprællemændshop, ben hopper ud og ind.

- Jack langsomt (halv takt) 2, jack tempo 4.
- Jack 4 bagud, jog 8 fremad.
- Jog 8 på stedet.  
Jack 4, vend  $\frac{1}{4}$  efter hver, 1/1 omgang rundt.

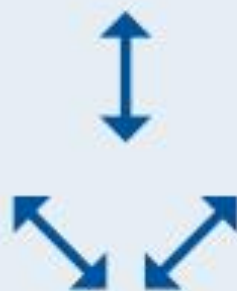




# Aerobic Skip

Jog med lille spark, bøjet til strakt ben.

- Skip fremad 4, skip bagud 4.
- Skip skråt til højre 4, skip retur 4.  
Skip skråt til venstre 4, skip retur 4.
- Skip på sted 4, ben sparker frem.  
Skip på sted 4, ben sparker ud, drej 1/1 omgang.



# Aerobic Kick (spark)

Høje spark med helt strakte ben. Med eller uden hop.

- Kick fremad 4, jog bagud 8.
- Kick fremad 4.  
Jog 8 på stedet, vend ½ omgang. Gentag.



# Aerobic Knæløft

Høje knæløft. Med eller uden hop.

- Knæløft fremad 4, knæløft bagud 4.
- Dobbelt knæløft (2) højre, knæløft venstre og højre.

Dobbelt knæløft (2) venstre, knæløft højre og venstre.

