

Cueing

Die Zeichensprache der Instrukto:innen

Aerobic Neulinge stehen oft dumm da, weil sie die international gültigen Code-Wörter der Instrukto:innsprache nicht verstehen. Sie verlieren somit schon nach der ersten Aerobic-Stunde die Lust an diesem Sport. Dabei ist es so einfach dieses zu verhindern.

Gibt ihnen einfach ein Skript über die gängigsten Cueings bzw. Schritte.

Ihr könnt auch meine **PDF-Datei für Anfänger** ausdrucken und weitergeben (gerne füge ich Euer Logo oder den Trainer Namen ein – oder Ihr macht das selbst --> aber bitte hinterlasst eine Nachricht im Forum! --> Danke

- Countdown

Hochhalten von vier Fingern – Daumen angewinkelt:

Positions- oder Übungswechsel anzeigen dabei runterzählen

--> gleiche Handseite wie das Führungsbein (z. B. basic step re = Cueing re Hand)

„vier“

„drei“ (Zeigefinger wegnehmen)

„zwei“ (Zeige- und Mittelfinger hoch, Ring- und kleiner Finger weg)

„letztes Mal“ (Zeigefinger hoch)

--> den Wechsel beim 3. count des letzten Schrittes ansagen und die Richtung mit der gleichen Hand anzeigen (z. B. letzte 2 counts basic: re/li runter = „basic li“ dabei li Hand nach li strecken)

- From The Top (von vorne)

Mit der flachen, gestreckten Hand auf den Kopf tippen

Die soeben gelernte Schrittfolge/Choreographie von Anfang an wiederholen

- Halt/Stopp

Gestreckte Hand nach oben strecken

Die soeben geleistete Schrittfolge/Übung wird nicht weiter wiederholt bzw. wird abgebrochen – ein Wechsel steht bevor

- With Arms (Arme dazu)

Arme vor dem Körper kreuzen

Die zuvor gelernten Armbewegungen werden nun zur Schrittfolge hinzugenommen

--> bei komplizierten Schrittmustern bzw. Armbewegungen evtl. Countdown Cueing

- Half Time (Halbes Tempo)

Ein Arm nach oben anwinkeln (Unterarm und Fingerspitzen gestreckt), andere gestreckte Hand quer (Handrücken zur Decke) auf die Fingerspitzen legen

Dieses Handzeichen reduziert die Übungsgeschwindigkeit um die Hälfte

--> z. B. von 2 Beats pro Schrittmuster auf 4 Beats

- Turn (Drehung)

Hand oder Arm in HH kreisen

Die zuvor gelernte Drehung ausführen

Die wichtigsten Bewegungskommandos

- Basic Step

Grundschrift

- Over The Top

Quer über das STEP gehen

- Across The Top

Längs über das STEP gehen (springen)

- Tap down

Mit der Fußspitze unten tippen

- Tap up

Mit der Fußspitze oben tippen

- Traveling knee lift

Wanderndes Knie heben

- Straddle Up

Aus der Grätschstellung nach oben

- Straddle Down

Von oben in die Grätschstellung nach unten

- Curl

Beugen

- Press

Drücken, schieben

- Step touch

Schritt nach re, Beine schließen, Schritt nach li, Beine schließen

- Single

Schritt nur 1 x ausführen

- Repeater

Schritt wiederholt ausführen

- Stellungen am STEP

süd = vor dem STEP (Home)

nord = hinter dem STEP (am Spiegel)

ost = rechts vom STEP

west = links vom STEP