

MINISLOVNÍK ANGLICKÉHO NÁZVOSLOVIA AEROBIKU

- march – chôdza na mieste
- straddle – stoj rozkročný
- side to side – prenášanie váhy v stoji rozkročnom
- knee up – koleno hore – prednožiť pokrčmo
- step knee – výkrok (vpred, stranou) prednožiť pokrčmo
- leg curl – päta vzad – zanožiť pokrčmo
- step touch – úkrok stranou
- grapevine – úkrok skrižmo vzad stranou
- V – step – krok vpred rozkročmo, vzad znožmo
- Reverse – krok vzad ronožmo, vpred znožmo
- Lunge
 - Front – výpad
 - Side – vpred
 - Back – stranou
 - vzad

- mambo – krok jednou nohou vpred a vzad, druhá noha prešľapuje
- pivot turne (pivot) – dvakrát výkrok vpred s celým obratom
- chasse – krok sun krok stranou na 4 doby na jednu stranu
- cha – cha – krok sun krok stranou (vpred) na 2 doby na jednu stranu
- kick – výkop
- jumping jacks – poskoky zo stoja spojného do podrepu
- plieu – podrep v stoji rozkročnom
- plieu step touch – krok stranou s podrepom
- squat – podrep

STEP AEROBIK

- basic step – základný krok na stepe
- L – step – krok cez step do písmena L
- turn step – V step s polobratom
- over – krok cez step
- around – obísť step
- switch – výkrok na step prekriženie nohou vzad stranou