



## Aerobic Basics: Armbewegungen

<b>englischer Begriff</b>	<b>deutscher Begriff</b>	<b>Beschreibung</b>
Rolling Arms	Armrolle	In der Vorhalte gebeugten Arme werden umeinander herum „gewickelt“
Butterfly	Schmetterling	Vertikal angewinkelte Arme werden auf Schulterhöhe zusammen und auseinander bewegt
Circle + Clap	Armkreis + Klatsch	Parallel zueinander gehaltene Arme werden vor dem Körper in einem großen Kreis in bzw. gegen Uhrzeigersinn bewegt. Am Ende der Kreisbewegung 1x in die Hände klatschen.
Circle	Kreisel	Hände kreiseln seitlich an der Hüfte, als würden sie ein Seilchen schlagen
Swinging Arms	Pendeln	Parallel zueinander gehaltene Arme werden vor dem Körper in der Tiefhalte nach rechts bzw. links bewegt
Chest Press	Brustpresse	Arme werden auf Schulterhöhe horizontal nach vorn gestreckt und wieder zurück zur Brust gebeugt
Punching	Boxen	Fäuste werden wechselseitig in Schulterhöhe nach vorn und zurück bewegt.
Shoulder Press	Schulterpresse	Arme werden auf Schulterhöhe vertikal nach oben gestreckt und wieder zurück zu den Schultern gebeugt
Triceps side kick	Armstrecker seitwärts	Arme werden in der Seithalte nach außen gestreckt und zur Körperseite wieder gebeugt
Side Laterals	Seitheben rechts/links	Arme werden beide gleichzeitig rechts und links bis zur Schulterebene angehoben und abgesenkt
Biceps Curl	Armbeuge	Arme werden in Vorhalte nach unten gestreckt und zur Brust gebeugt
Rowing	Rudern	Arme werden in Schulterhöhe um 90 Grad angewinkelt, nach vorn gestreckt und wieder zurück bewegt
Jazz Hands	Jazz Hände	4 Phasen-Bewegung: Arme nach oben strecken; jeweils zur Seite nach rechts bzw. links strecken; auf Schulterhöhe horizontal zur Brust beugen; auf Schulterhöhe vertikal zur Brust beugen
Front Laterals	Armheben Frontal	Gebeugte Arme in Vorhalte von der Schulterhöhe aus nach unten und wieder nach oben bewegen
Clap	Klatschen	In die Hände klatschen
Criss Cross	Kreuzen	Arme übereinander kreuzen und jeweils nach rechts und links strecken. Auf Schulterhöhe oder in der Tiefhalte.
Triceps kick back	Armstrecker rückwärts	Gebeugte Arme in der Seithalte werden nach hinten gestreckt und wieder zurück gebeugt
Pumping Arms	Pumpen	Gebeugte Arme werden von der Schulterhöhe aus nach unten gestreckt und wieder zurück bewegt
Overhead Press	Überkopfpresse	Leicht gebeugte Arme werden nach oben über Kopf und wieder auf Schulterhöhe zurück bewegt
Swimming	Schwimmen	Brustschwimmbewegung auf Schulterhöhe
Serving	Teller	Jeweils abwechselnd mit einem Arm von der Brust ausgehend eine horizontal ausgeführte Kreisbewegung nach rechts bzw. links in Richtung Hüfte ausführen