

- zahrnuje gestikulaci a mezinárodní signalizaci prvků aerobiku - pro základní prvky a pokyny existuje ustálený a mezinárodně užívaný systém značek:  
odpočítávání začátků pohybů  
watch me - sleduj změnu pohybu  
with arms - připojení práce paží  
from the top - od začátku  
hold - drž stejný pohyb ...
- patří sem rovněž postavení těla, nastavení těla do požadovaného směru, což, pokud je instruktor dobře ovládá a umí s nimi pracovat, usnadní výuku složitějších choreografií a je jen velmi obtížně nahraditelné slovním naváděním a vysvětlováním
- také mimika a oční kontakt slouží k mimoslovní komunikaci instruktora se skupinou cvičenců či s jednotlivci - ačkoliv jde významnou oblast komunikace, která může rozhodnout o atmosféře hodiny a úspěchu instruktora, těžko se ovlivňuje, protože souvisí s osobností cvičitele, jeho temperamentem, charismatem, sebevědomím, hereckým talentem apod. - pracovat můžeme na profesionalitě - neprojevat v mimice např. zklamání, únavu či zlost, zachovávat přirozený úsměv, nedívat se "skrz" cvičící, ale očima kontaktovat skupinu jako celek i jednotlivce v ní apod.
- na začátku učení může převažovat verbální komunikace, postupně, čím lépe cvičenci pohyby zvládají, by měl převažovat cueing neverbální
- i neverbální cueing musí být včasný, jasný (odlišitelný od jiné práce paží) a dobře viditelný
- velmi důležitou součástí neverbální komunikace je také postavení instruktora ke skupině cvičících:
  - většinou vede lekci tváří ke cvičencům (face to face), proto musí umět předvádět i komentovat všechny pohyby zrcadlově; těžší pohyby a jakékoliv změny směrů pohybu by měl učit zády ke cvičencům a vycházet s nimi stejným směrem (toto postavení umožňuje lepší orientaci, a tedy i rychlejší zvládnutí)
  - sály určené na aerobik jsou většinou vybaveny zrcadly a často se stává, že lektori cvičí zády ke skupině celou lekci, což rozhodně není zcela v pořádku - je pravda, že učení choreografie je snadnější a pro klienty snadněji zvládnutelné, ale oční kontakt přes zrcadlo je skutečně jen zprostředkovaný nebo žádný, zvláště pokud instruktor pozoruje spíše sebe než skupinu za sebou
  - schopnost rychle a bez problémů měnit podle potřeby postavení čelem a zády ke skupině (tady i vycházející pravou a levou nohu) vyžaduje trénink - pravidlo přechodů
- verbální i neverbální cueing a celkové vedení lekce instruktora však musí doplňovat přiměřené technické vybavení cvičebního prostoru - pokud jde o velký sál či halu a pokud je počet cvičících větší, je nutné, aby byl k dispozici mikroport a zvýšené pódium - ani vynikající instruktor se sebelepším cueingem nemůže být na hodině úspěšný v případě, že ho většina cvičících nevidí, ani neslyší

## OSOBNÍ KOMUNIKACE - OSOBNOST INSTRUKTORA

- jak již bylo několikrát zmíněno výše, osobnost cvičitele, jeho vystupování, jednání s lidmi na hodině aerobiku i mimo ni, jeho vlastnosti apod. jsou neméně důležité než jeho odborné znalosti a pohybové dovednosti
- přestože každý instruktor je specifická osobnost a podle svého temperamentu a povahových vlastností hledá svůj specifický způsob komunikace s klienty, můžeme shrnout několik zásad a doporučení:

### Začátek hodiny

- na hodinu chodíme vždy s dostatečným předstihem
- lekci začínáme a končíme přesně ve stanovenou dobu
- na hodinu chodíme vhodně oblečení - instruktor by měl používat oblečení určené na sport nebo nejlépe přímo na aerobik, které není příliš těsné, aby bránilo pohybu, ale ani příliš volné, které by neumožňovalo cvičencům přesně rozeznávat požadované provedení pohybů a držení těla)