

- např.: 32 step knee in 16x  
32 step knee in double 8x  
32 step knee in repeater 4 4x
- jde o metodu univerzální, užívanou na každé hodině aerobiku

### 3. REVERSE PYRAMIDING - OBRÁCENÁ PYRAMIDA, ZKRACOVÁNÍ

- metoda vztahující se k počtu opakování jednotlivých prvků
- jde o postupné ubírání počtu opakování v souladu se strukturou hudby určenou na aerobik
- 32 - 16 - 8 - 4 - 2
- metoda má široké využití jak pro výuku menších částí, tak pro učení celých bloků
- např.: 32 leg curl single 16x  
32 leg curl double 8x  
16 leg curl single 8x  
16 leg curl double 4x  
8 leg curl single 4x  
8 leg curl double 2x  
8 leg curl SSDleg curl SSD (OTS)
- metodu reverse pyramiding je možné využít také pro výuku celého symetrického bloku, ale pouze v případě, že je tvořený 3 střídajícími částmi, např.:  
8 grapevine P/L +  
8 leg curl SSD P -  
8 knee in RPT L travel -  
8 side to side P/L/P travel turn -

### 4. ADD ON -ŘETĚZOVÁ METODA

- užívá se k výuce větších celků, bloků
- tato metoda spočívá v přidávání vždy jednoho nového prvku za již naučené
- A, B ... A+B  
C ... A+B+C  
D ... A+B+C+D
- např.: 32 step touch (A)  
32 grapevine (B)  
16 step touch  
16 grapevine  
8 step touch  
8 grapevine  
8 step touch  
8 grapevine (A+B) zároveň je nutné užívání metody reverse pyramiding  
32 leg curl (C)  
8 step touch  
8 grapevine  
16 leg curl (A+B+C)  
32 march front/back (D)  
8 step touch  
8 grapevine  
8 leg curl  
8 march front/back (A+B+C+D)