

- např.:

práce paží

- dodržujeme pravidlo nepřidávat paže, dokud cvičenci bezchybně nezvládají práci nohou, do běžných hodin aerobiku rovněž nepatří koordinačně náročná práce paží ve stylu soutěžního aerobiku, ale jinak vhodně zvolená práce paží do choreografie určitě patří, rozvíjí pohybovou koordinaci, zvyšuje intenzitu a může změnit styl pohybů a učinit choreografii zajímavou a nápaditou
- využíváme přirozeného pohybu paží k určitým pohybům, pokud učíme komplikovanější spojení několika pohybů, učíme paže buď v pomalejším tempu nebo přidáváme postupně vždy 1-2 nové segmenty pohybů

změna rytmu

- snažíme se vyjít z jednoduššího rytmu ve stejném počtu dob, po zvládnutí můžeme rytmus změnit, většinou zrychlit (march ... chacha, straddle ... double time apod.)

změna směru

- za změny směru považujeme všechny posuny pohybového základu - jednoho prvku, ale i celého bloku - do prostoru (vpřed, vzad, do stran, diagonálně vpřed, diagonálně vzad ...) a do tvaru geometrických útvarů, např.:
L-step
Box
Trojúhelníky
Kruh
T-step ...
- za změny směru považujeme také všechny otočky
- změny směrů a pohyb do prostoru zvyšují intenzitu cvičení a dávají možnosti vytváření zcela nových bloků ze známých a základních prvků
- každou směrovou změnu učíme v postavení zády ke skupině, instruktor vychází ve stejném směru jako cvičenci
- při učení otoček dbáme na maximální plynulost a návaznost, využíváme přípravné fáze pomocí body language ("řeč těla")

změna intenzity

- intenzita je hlavním kritériem aerobního cvičení, proto s ní citlivě pracujeme jak při výstavbě choreografie (viz kapitola Stavba choreografie low/high aerobiku), tak při jejím učení
- prvky aerobiku můžeme podle intenzity rozdělit do několika skupin:
intenzita 0 = pomalá chůze, jen práce paží, jen pohyb boků ...
intenzita 1 = chůze na místě, tap front, tap side, mambo, pivot turn ...
intenzita 2 = low impact - pohyby z místa: step touch, leg curl, V-step, grapevine
intenzita 3 = high impact: jogging, jacks, kicks, chasse ...
intenzita 4 = plyometrie - výskoky z podřepů: squat jump, shuffle leap ...
- při učení se pohybujeme v pásmu střední intenzity (intenzita 1-2), postupně intenzitu zvyšujeme na stupeň 3, spíše výjimečně na stupeň 4 - musíme si uvědomit, že učení vazby trvá i 10 minut a není vhodné používat od první chvíle prvky nejvyšší intenzity a mnohokrát je opakovat
- druhým extrémem může být učení vazby s intenzitou 0 (taneční aerobik) - pokud je nutné tuto pasáž vícekrát opakovat, je vhodné jako holding pattern užívat prvek vyšší intenzity

změna stylu

- jde o posun provedení prvků do určitého, většinou tanečního, stylu jako např. funky a hip-hop, salsa, latinsko-americké tance apod. nebo také změna provedení pohybů ve stylu bojových umění jako např. tai-box, kick box, karate apod.
- jednoduchým způsobem lze změnit styl pohybů přidáním specifické práce paží