

LUNGE - výpad  
GRAPEVINE - křížený krok stranou  
V-STEP - krok do tvaru písmene V  
REVERSE V-STEP - krok do tvaru obráceného písmene V  
MAMBO - přenesení váhy vpřed a vzad  
PIVOT TURN - mambo s otočením o 360°  
STOMP, BABY MAMBO, ROCK - cross phrasing provedení prvku mambo  
SALSA, MAMBO „6“ - cross phrasing

### HIGH IMPACT AEROBIK

JOGGING - běh  
JUMP, HOP - skok, poskok  
CHASSE - přísun  
CHA-CHA  
ROCK STEP - mambo s poskokem  
PONNY - poskok stranou  
JUMPING JACK - skok ze stoj snožného do roznožení a zpět  
HEEL JACK, AIR JACK - varianty jumping jack  
SCISSORS - „nůžky“

### STEP AEROBIK

BASIC STEP - výstup na step P,L + sestup P,L  
STEP UP, STEP DOWN (STEP TAP) - výstup na step P, tap L + sestup L, P  
STEP KNEE UP - výstup na step s přednožením pokrčmo  
STEP LEG CURL - výstup na step se zanožením pokrčmo  
STEP KICK - výstup na step s kopem  
STEP LEG LIFT - výstup na step s unožením, zanožením  
V-STEP - výstup na step do tvaru písmene V  
OVER THE STEP - přechod nebo přeskok přes step  
SWITCH - přeskok přes step  
AROUND THE STEP - pohyb kolem stepu  
REVERSE TURN STEP - výstup na step s otočením o 360°  
MAMBO - varianta low impact s použitím stepu  
PIVOT TURN - varianta low impact s použitím stepu  
STOMP, BABY MAMBO, ROCK - varianta low impact s použitím stepu

### **ZKRATKY UŽÍVANÉ PŘI GRAFICKÉM ZÁZNAMU**

R - right - provádí pravá končetina nebo do pravé strany; lze užít českou zkratku P  
L - left - provádí levá končetina nebo do levé strany; lze užít českou zkratku L  
RPT - repeater - opakování stejného prvku  
RPT 2, RPT 4... - opakování stejného prvku v udaném počtu  
ALT - alternate - provedení prvku střídavě pravou a levou končetinou nebo naopak  
SSD - single, single, double - provedení prvku 1x pravou, 1x levou a 2x pravou končetinou nebo naopak  
OTS - other side - provádět na druhou stranu, většinou míněno zády ke cvič