

mix aerobik, hi/low aerobik - označení pro nejčastěji vyskytující se kombinaci, převažují low impact prvky, které jsou pro zvýšení intenzity prokládány high impact pohyby

- od 90. let 20. století se upouštělo od samostatného procvičování jednotlivých prvků, prosadil se trend spojování prvků do vazeb, bloků a choreografií
- choreografií v aerobiku rozumíme spojení několika (většinou 2 - 3) bloků po 32 dobách, ale pracovat můžeme i s bloky na 16 dob
- důvodem prosazení choreografického pojetí hlavní části hodin aerobiku je v první řadě vyšší intenzita, a dále rozvoj pohybové paměti, koordinace a pohybové orientace a také motivace - hodina má určitý cíl
- v současnosti se můžeme setkat s dvojitým typem choreografií:

symetrická choreografie - obsahuje jeden prvek, který střídá pravou a levou končetinu, takže celý blok provádíme stejně na obou stranách; uplatňuje se zejména v posilovacích typech aerobických lekcí a ve step aerobiku

asymetrická choreografie - obsahuje sudý počet střídajících prvků, část choreografie provádíme na pravé straně, část na levé, ale tyto části nejsou stejné; tento typ choreografie má blíže k tanečnímu pojetí aerobiku, uplatňuje se v choreografických hodinách

STAVBA CHOREOGRAFIE LO/HI AEROBIKU

- protože choreografie, tedy její učení a opakování tvoří, náplň celé hlavní části lekce aerobiku, je hlavní požadavek jasný - musí být taková, aby po danou dobu neklesala tepová frekvence pod dolní hranici aerobní zóny - z tohoto odvozujeme všechny další požadavky na choreografie učené na všech typech lekcí aerobiku:
 1. choreografie musí odpovídat stupni pokročilosti cvičenců nebo, pokud jde o skupinu různě pokročilých cvičenců, což je nejčastější případ při běžném provozu fitness center, musí být připravena v různých stupních obtížnosti (viz. dále kapitola Metody učení - layering); udává se, že 90% cvičenců by mělo být schopno následovat instruktora
 2. choreografie musí být plynulá, prvky, vazby i bloky na sebe musí přirozeně navazovat, využívá gravitace a přirozeného směru pohybu, je možné ji snadno opakovat
- princip NO TAPS - vychází z požadavku maximální plynulosti cvičení a návaznosti prvků, inspirováno se nejpřirozenějším lidským pohybem, tedy chůzí, jejímž základem je pravidelné střídání pravé a levé končetiny

prvky aerobiku můžeme rozdělit do 3 skupin:

- a) prvky nestřídající - po jejich provedení pravou končetinou je opět přirozeně připravena vykročit pravá, např. V- step, mambo ..., pokud bychom chtěli pokračovat levou, museli bychom zařadit přituknutí, tap
 - b) prvky střídající - po jejich provedení pravou nohou je přirozeně připravena vykročit levá a naopak, např. step touch, step knee up ..., pokud bychom chtěli pokračovat stále pravou, museli bychom zařadit přituknutí, tap
 - c) prvky neutrální - končí ve stoji snožném, je možné vykročit pravou i levou, např. jumping jack; tyto prvky se snažíme zařazovat co nejméně, zvláště na konec bloků, právě pro neurčenost výchozí končetiny
- v celé hodině aerobiku by se neměl vyskytnout tap (tzn. nejen ve výsledné choreografii, ale také při jejím učení, ve warm up ad.) - důvodem je nejen plynulost a přirozenost pohybů, které samozřejmě ovlivňují intenzitu = hlavní cíl lekce aerobiku, ale také přehlednost a logičnost choreografie a prvků aerobiku obecně - cvičenec by neměl mít možnost volby končetiny