

PASOS BÁSICOS DE LA GIMNASIA AERÓBICA

- **Marcha:** Movimiento tradicional de bajo impacto que requiere apoyo punta – talón.
- **Jog (trote):** Movimiento alternante de alto impacto en el que las rodillas se alinean por debajo o enfrente de la articulación de la cadera
- **Skip (patada):** Movimiento de alto impacto que combina extensión controlada de la rodilla y flexión de la cadera. Los tobillos pueden estar tanto flexionados como en posición de extensión.
- **Knee lift (Elevación de rodilla):** Movimiento de alto o bajo impacto que eleva la rodilla en un ángulo mínimo de flexión de 90 grados a nivel de la articulación de la cadera y de la rodilla. Los tobillos pueden estar tanto flexionados como en extensión.
- **Kick (patada alta):** Movimiento de alto o bajo impacto que se origina desde la flexión de la cadera con la pierna extendida a diferentes niveles (alturas). Los tobillos pueden estar flexionados o en extensión.
- **Jumping Jack:** Movimiento de alto impacto durante el cual las piernas realizan adducción y abducción (se abren y se cierran lateralmente), desde la articulación de la cadera. El centro de gravedad permanece entre medio de los pies distribuyendo el peso corporal por igual en cada pierna. Las rodillas deben estar alineadas con los pies (que están girados ligeramente hacia fuera) y las piernas se flexionan ligeramente para absorber el impacto.
- **Lunge:** Movimiento de alto o bajo impacto que se origina desde la articulación de la cadera y que abre y cierra las piernas en diagonal. La rodilla de la pierna adelantada debe flexionarse y caer directamente sobre el pie. Las piernas están paralelas con las rodillas alineadas con los pies.