

- princip NO TAPS dává vždy jen jednu možnost, kterou nohou vykročit, odpadá tím zastavování a nutnost neustálé koncentrace na vycházející končetinu na úkor správné techniky, držení těla apod., instruktor zase nemusí neustále oznamovat vycházející končetinu nebo stranu a může se věnovat opravnému či motivujícímu cueingu
- princip LEG READY - souvisí s principem NO TAPS, jde o připravenost končetiny vykročit - nejlépe pokud je zvednutá či odlehčená (pokud jsou končetiny ve stoji snožném a váha těla je rozložena na obou, je nutné se soustředit, která noha vychází, a pamatovat si to, není to přirozené) snažíme se do choreografií nezařazovat prvky typu c/ a pokud je to možné, provádíme prvky v LEG READY provedení (např. grapevine)

3. choreografie musí být vyvážená, a to v několika oblastech:

- vyváženost zátěže pro pravou a levou dolní končetinu - u symetrických choreografií jde při správném postupu učení o samozřejmost (viz. dále kapitola Metody učení - učení od střídajícího prvku), ale i u správně postavené a učené asymetrické choreografie je zatížení pravé a levé končetiny vyvážené, i když ne naprosto stejné
- vyváženost směrů - choreografie by měla využívat a vhodně kombinovat pohyby do různých směrů, nejen vpravo a vlevo a vpřed a vzad, jak je často zvykem, je možné využívat diagonál a nejrůznějších tvarů (čtverec, trojúhelník, kruh ...); pohyb v prostoru zvyšuje intenzitu cvičení i bez zařazení prvků high impact, rozvíjí koordinaci a prostorovou orientaci a samozřejmě dává instruktorovi možnost vytvářet stále nové vazby ze známých prvků (viz. dále recyklace choreografie)
- vyváženost intenzity - choreografie by měla být vyvážená ve střídání méně intenzivních prvků (např. low impact pohyby na místě) a naopak velmi intenzivních prvků (např. high impact pohyby ve velkém prostorovém posunu); s intenzitou vhodně pracujeme i při učení, měla by se stupňovat ke konci hlavní části
- vyváženost práce paží - práce paží je doplňkem práce nohou, paže zapojujeme přiměřeně, samozřejmě až po zvládnutí pohybu nohou; práce paží zvyšuje intenzitu cvičení, může změnit styl pohybu, ale není vhodné paže zapojovat v koordinačně náročných momentech a také rychlé a kombinované pohyby paží ve stylu sportovního aerobiku do komerčních hodin nepatří, pozor také na neustále opakované předpažování, které nevhodně přetěžuje deltové svaly a podporuje nesprávné zapojování horní části trapézového svalu

4. choreografie samozřejmě respektuje strukturu hudby určené na aerobik (1 blok=32 dob), nejčastěji na hodinách hi/lo aerobiku učíme 2-3 symetrické bloky nebo 3-4 asymetrické

5. choreografie by měla být přehledná a jasná - snažíme se nezařazovat stejné prvky, alespoň ne na začátku a na konci bloků, orientaci cvičenců v choreografii je možné usnadnit např. také pojmenováním bloků třeba podle jejich tvaru, prvního nebo nějak výrazného prvku apod.

6. choreografie musí splňovat kritéria zdravotní nezávadnosti a vhodnosti pro širokou veřejnost:
- dodržujeme doporučené tempo hudby (jen výjimečně užíváme hudbu nad 150 BPM)
 - neprovádíme high impact pohyby déle než 32 dob bez vložení low impact
 - dbáme na správnou techniku prvků a držení těla, zejména na hyperextenzi beder, zamykání kloubů, flexe kolenního kloubu pod 90°
 - hlava neklesá pod úroveň srdce
 - intenzita nepřesahuje aerobní práh

7. choreografie by měla být zajímavá a motivující, měla by cvičence strhnout a pobavit

3. COOL DOWN - ZKLIDNĚNÍ

- cílem této části je postupné snížení tepové frekvence pod 60% tf max, celkové zklidnění organismu, snížení frekvence dýchání atd.
- délka závisí na intenzitě předcházející části - čím náročnější a delší byla hlavní část, tím více času potřebujeme na zklidnění; většinou 3-5 minut
- používáme prvky low impact aerobiku i cviky protahovací a dechové, hlava by ani nyní neměla klesnout pod úroveň srdce