

Warm-up:

Nutze das Warm Up, um deine Teilnehmer mit dem Step vertraut zu machen. Um die Intensität in dieser Phase sinnvoll zu gestalten, empfiehlt es sich mit Schrittmustern am Boden bzw mit Schritten die am Step nur „aufgetippt“ werden (push touch oder stomp) zu beginnen und erst im letzten Drittel vollständig auf- und abzustiegen.

Nutze einfache Schritte wie z.B

- Step touch, double step touch
- step knee lift, step leg curl
- Heel Touch, toe tap...

Aufgrund der höheren Intensität Komplexität und Verletzungsgefahr sind folgende Schritte

Dont's im Warm Up:

- Repeater
- Lunge
- Drehungen
- High Impact Schritte

Hauptteil:

Das Step wird vertikal gestellt.

Cardio Teil 1

- Erstellen einer einfachen Choreo –
Block 32 ZZ symmetrisch rechts und links

Kräftigung Teil 2

- **Kraft BEINE und Stabilität / Gleichgewicht**

Squat – Variationen
Lunges – Variationen



➤ **Kraft GESÄß und RÜCKEN**

Bauchlage auf Step / Beine anheben /Reverse Butterfly im Wechsel

➤ **Kraft ARME und BRUST**

Trizeps Dips / Liegestütz im Wechsel
Aufrechtes Rudern mit Step
Biceps mit Step

➤ **Kraft Rumpf / Bauch**

Bankstütz / Seitstütz im Wechsel
Crunch- Variationen

Cool Down und Stretch der trainierten Muskulatur