



HANDOUT

STEP BASICS

Referentin

Carmen Behles

26.09.2020



GENERELLES ZU STEP AEROBIC UND DEM STEP BRETT

- Klassisches Herz-Kreislauf-Training
- Koordinatives Training
- Kräftigungs- und Dehnübungen mit/auf dem Step möglich
- Kombinationsmöglichkeiten mit anderen Trainingsgeräten wie z.B. Hanteln, Brasils, Tubes, Therabänder,...
- Abwechslungsreiche Stundengestaltung auch z.B. durch Partner oder Gruppenübungen möglich



BEACHTEN !!!

- Immer mit ganzem Fuß auf Step
- Flugphase bei Bewegungen übers Brett
- Bei High-Impact-Schritten abrollen von der Fußspitze zur Ferse
- Intensität kann man variieren durch verschiedene Höheneinstellung des Brettes



STEP AEROBIC GRUNDSCHRITTE UND MÖGLICHE VARIATIONEN

Grundschrift

- Tap up = Pausenschritt
- Basic
- V-Step
- Knee Lift
- Leg curl
- Kick
- Side leg lift
- Flyer
- Mambo

= „Lift Steps“

Variationen

- Run Run
- Box Step
- A-Step
- Reverse Turn
- Repater
- Leg Curl Repater
- Charlston
- Side Tap
- Schere
- Pivot Turn



ERWEITERTE GRUNDSCHRITTE...

- Chacha am Brett (bringt auch Beinwechsel mit sich)
- ½ Mambo Chacha
- Baby Mambo oder 6-Point-Mambo
- Lunge bzw. Lunge seit
- Over the top
- L-Step
- Knee Straddle
-



POSITIVE UND NEGATIVE SCHRITTE

➤ Negative Schritte

= Single Lead = kein natürlicher Beinwechsel

- Gehschritte / March
- Basic
- Mambo
- Reverse-Turn

➤ Positive Schritte

= alternierend = natürlicher Beinwechsel

- Alle Lift – Steps
- Repeater
- Chachacha



EINFACHER CHOREOGRAFIE AUFBAU

- Typische „Aerobic Musik“ ist immer in sogenannten Musikbögen á 32 Takte aufgebaut
- Aus diesem Grund versuchen wir unsere Choreo immer in folgende Abschnitte zu untergliedern
 - Minisequenz = 16 Takte (=2x8)
 - **Sequenz = 32 Takte (=4x8)**
 - Block = 64 Takte (=8x8)



EINFACHER CHOREOGRAFIE AUFBAU

➤ Wichtige Aufbaumethoden

- Layering

→ Eine Bewegung wird durch eine oder mehrere andere Bewegungen ersetzt. Man erarbeitet ein Grundgerüst und ersetzt dann die Grundschrirte durch andere (Grund-) Schritre.

- Variation

→ Variationen der Grundschrirte in Bezug auf

- ❖ Richtung
- ❖ Drehung
- ❖ Front
- ❖ Impact bzw. Tempo

→ ! Immer nur eines verändern

- Vor- / Nachgestellter Einschub

→ Schritre werden vor oder nach bereits vorhandenes Schritmaterial geschoben



EINFACHER CHOREOGRAFIE AUFBAU

- Am einfachsten **starten** wir unsere (Mini-) Sequenz **mit einem alternierenden Schritt** (z.B. Lift Step oder Repeater) denn dann erreichen wir von Anfang an eine muskuläre Balance.
- Den alternierenden Schritt erst mal über 16 / 32 Takte ausführen und dann je nachdem welches „Choreographieergebnis“ man erreichen möchte über vorangestellten bzw. nachgestellten Einschub „auffüllen“ bzw. abändern.
- Wenn das „Grundgerüst“ steht → Variationen anbieten
- Maximal 7-er Repeater einbauen !!!



CHOREOGRAPHIEREN – 3 GRUNDREGELN

1. Muskuläre Balance
2. Korrekte, natürliche Übergänge
3. Bewegungsfluss, Kontinuität



16/32 Rechts = 16/32 Links
Sequenz/Block
Symmetrisch, bilateral



!!! Choreo unbedingt IMMER aufschreiben und Aufbau durchdenken
damit die Choreo eine runde Sache wird und Spaß macht...

**... VIEL SPAß BEIM ÜBEN UND VOR ALLEM BEIM
UMSETZEN IN EURER TURNSTUNDE... !!!**

