

Skript

Step Aerobic

Mit Basic Schritten aufgebaute und einfach nachvollziehbare Choreografien

Beats	Grundschritte	Variationen
Block I		
1 - 8	Basic step, step knee lift & march, re	<ul style="list-style-type: none"> ➔ L-Step ➔ Bein vorne kreuzen
9 - 16	Mambo, li	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 2x stomp, 2 march ➔ .. mit turn
17 - 24	Mambo in die Ecke, li	➔ 1. Mambo vor den Step
25 - 32	Step knee lift & turn in die Ecke, li/re	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 1. auf dem Step 180° turn 2. am Boden und zurück
1 - 32	gegengleich	
Block II		
1 - 8	Step knee lift & march auf 8 in die Ecke, re	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Step knee lift repeater 3& march ➔ 2. Knee lift ➔ tribble
9 - 16	6 march on top, li	<ul style="list-style-type: none"> ➔ ½ basic, lunges down, ½ basic ➔ ½ basic mit 90° turn, Lungen vor/ hinter dem Step ➔ ½ straddle
17 - 24	Step leg curl in die Ecke, li/re	➔ 1. auf dem Step, 2. Am Step vorbei am Boden
25 - 32	Mambo, li	<ul style="list-style-type: none"> ➔ Double stomp/ single stomp ➔ Double stomp auf dem Step, single unten ➔ Double stomp ➔ 2. Fuß vor dem Step
1 - 32	gegengleich	
Block III		
1 - 8	Step knee lift & march in die Ecke, re/ li	➔ Mit einem Hop

		→ Mit einem Hop over (march, also das Absteigen, vor dem Step) Und wieder nach hinten zurück
9 - 16	Step knee lift & march in die Ecke, re, Basic step in die Ecke, li	→ Tribble step & march → Mit Rhythmus
17 - 24	Basic Step, V -Step,li	→ Step cross, V-Step
25 - 32	Basic Step, V- Step,li	→ Step cross, V-Step
1 - 32	gegengleich	

Danke fürs Mitmachen und viel Spaß beim Umsetzen 😊

-Änderungen vorbehalten-

Kontakt	Katja Willnauer-Merz STB Ausbildungs- und Referententeam Groupfitness Instructor DTB Ausbilderdiplom Email Katja.Willnauer@googlemail.com Facebook/Instagram Katja Willnauer
----------------	---