

# **Step-Aerobic für Anfänger und Fortgeschrittene**

## **Grundlagen „step-by-step“**

**Rhythmik, Didaktik,  
schematische Abfolge der Schritte**

**Sven Böhme**  
[www.die-bewegungstrainer.de](http://www.die-bewegungstrainer.de)

# Step Aerobic - Grundlagen

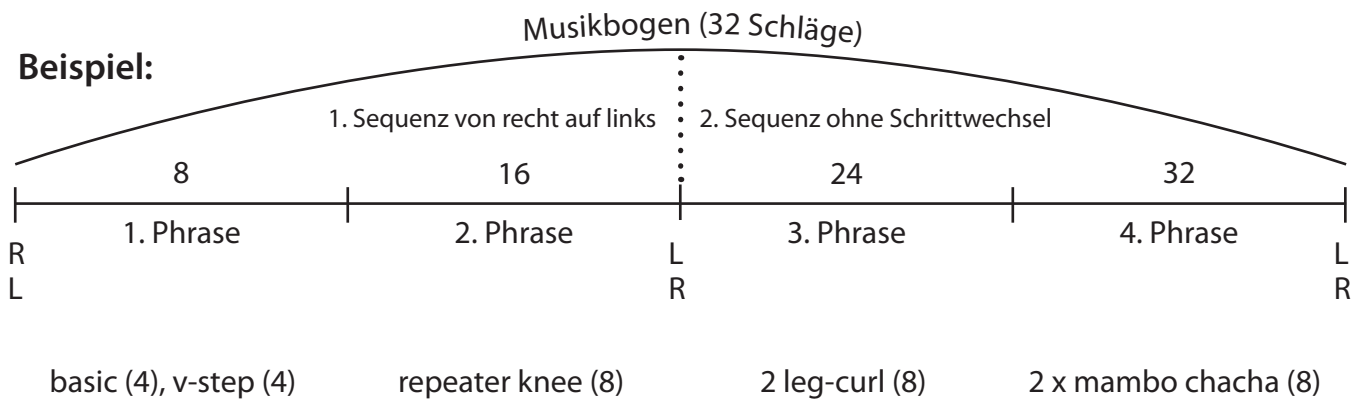
## Der Musikbogen

Jede Choreografie beim Step orientiert sich am Musikbogen. Dieser ist in der Musik weit verbreitet und ist Grundlage für viele Musikstücke. Er besteht aus 32 Schlägen (beats, counts), der wiederum in vier Phrasen mit je 8 Schlägen unterteilt ist. Danach beginnt der Musikbogen von vorn mit der sogenannten „**großen 1**“.

Diese ist durch einen Wechsel der Intonierung z.B. durch neue Töne, mehr Bass, Gesang usw. gut herauszuhören. Sie wird also angekündigt.

Eine Choreografie, oder auch „**Block**“ genannt, hat also genau 32 Schläge. Danach wird der gleiche Block wiederholt, und zwar beginnend mit dem anderen Fuß. denn es hat während der Choreografie ein Schrittwechsel stattgefunden. Dadurch werden beide Seiten eingebunden. Begonnen wird immer mit rechts.

Die vier Phrasen sind sehr hilfreich, um eine Choreografie aufzubauen. Da die Step-Schritte fast immer 4 Zähler haben, ist dies recht simpel aufzubauen.



Wir haben eine Choreografie mit 32 Zählern (Schlägen). Der „repeater knee“ in der zweiten Phrase leitet den Schrittwechsel ein auf das linke Bein. Weiter geht’s mit links!

## Im folgenden werden die Schritte erklärt:

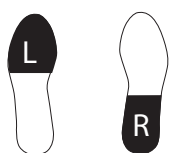
- es wird immer mit rechts begonnen
- beide Füße stehen vor dem Board (Step) in der Grundstellung
- die Nummern zeigen die Reihenfolge der Schritte ① ② ...
- Pfeile zeigen die Bewegungsrichtung

und nun viel Spaß beim üben ...

Fußstellung  
auf dem Boden



Tab mit der  
Spitze / Ferse



Fuß in der  
Luft



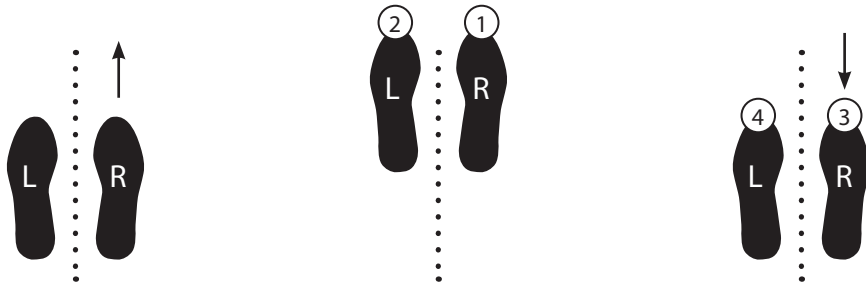
Richtungspfeil



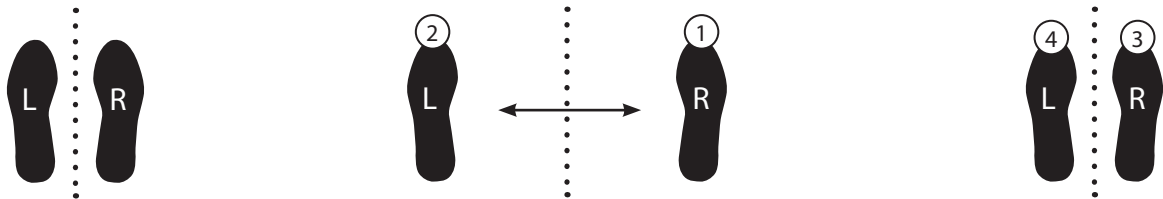
Körperstellung



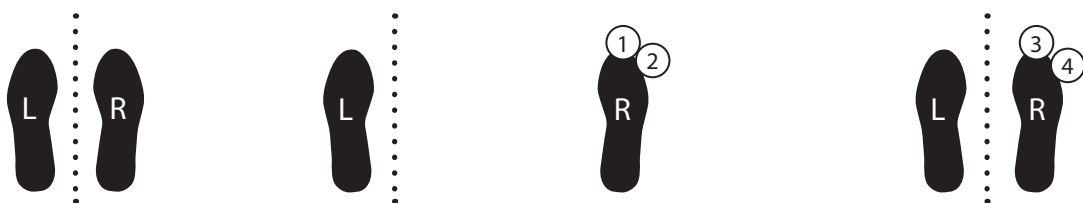
**Easy Walk** - wie Basic - nur ohne Board



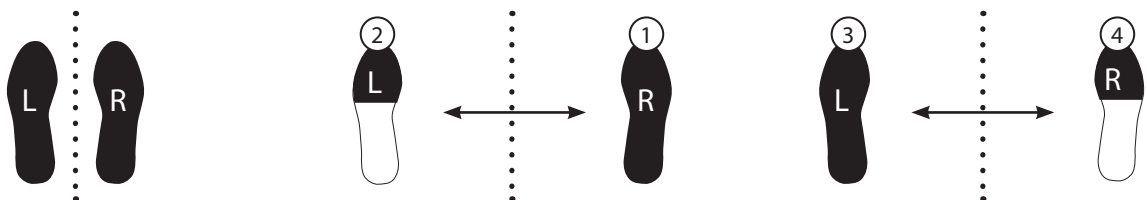
**Straddle - out & in** - Beinbewegung nach außen und innen



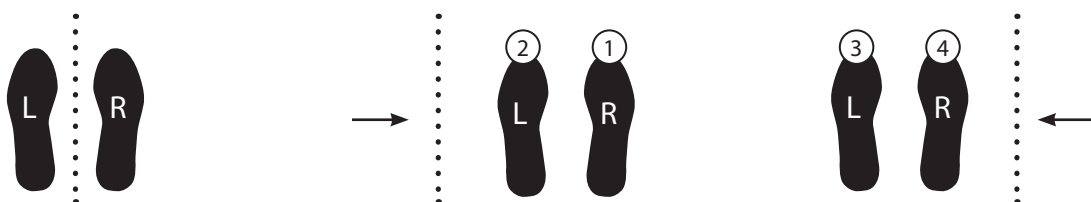
**Squat** - großer Seitschritt mit gebeugten Knien - mit Haltephase auf 2 und 4 (nur eine Seite)



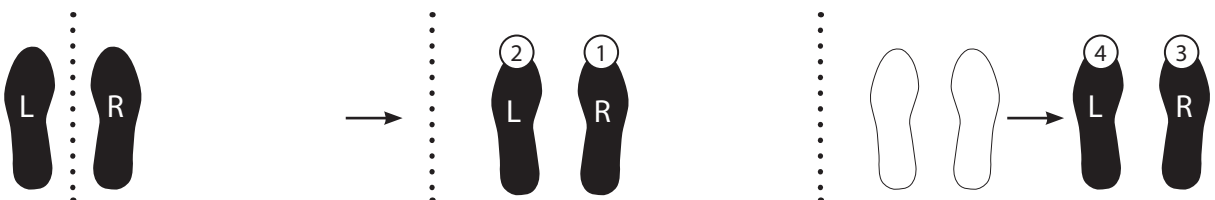
**Side to Side** - Tab links und rechts, Fußstellung bleibt offen



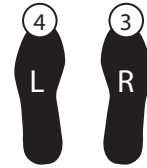
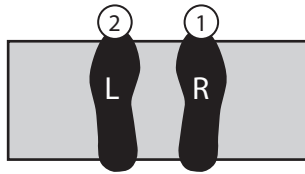
**Side Touch** - Seitschritt zu einer Seite



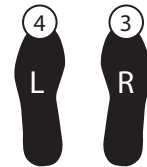
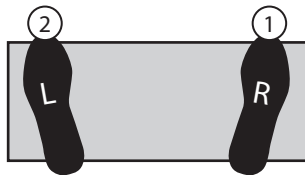
**Double Side Touch** - zwei Seitschritte zu einer Seite



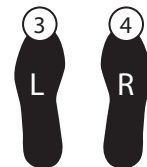
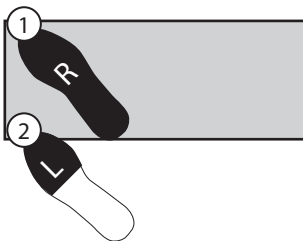
### Basic



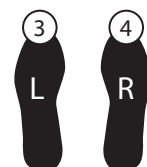
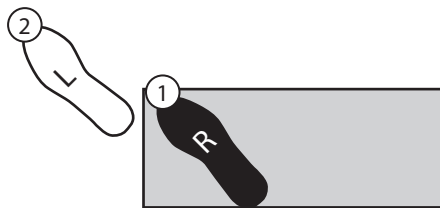
### V-Step



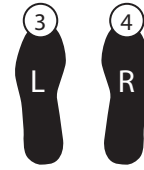
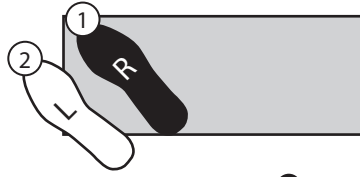
### Tab up - Step Touch



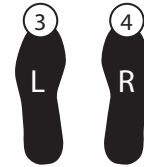
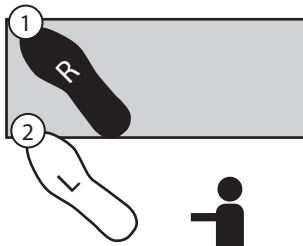
### Step Kick



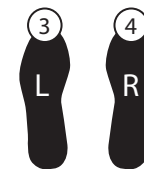
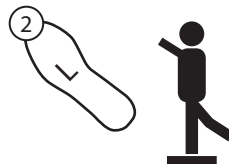
### Step Knee Lift



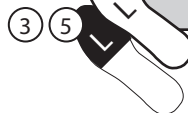
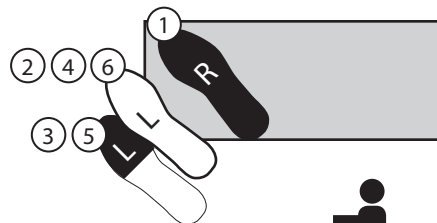
### Step Leg curl



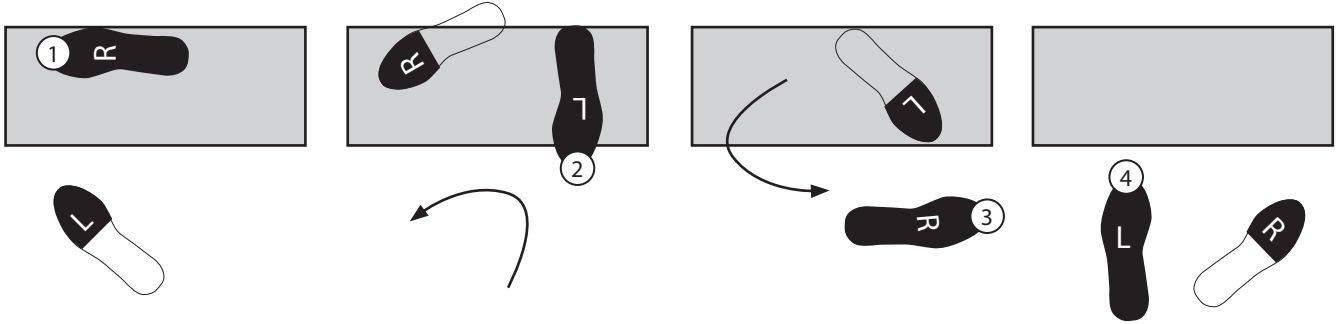
### Flyer



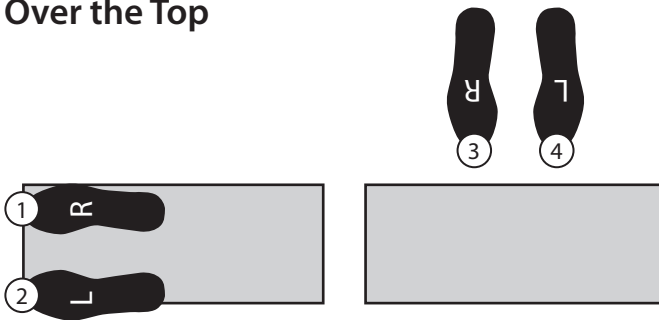
### Repeater knee (drei Knee Lift nacheinander - Achtung 8 Zähler)



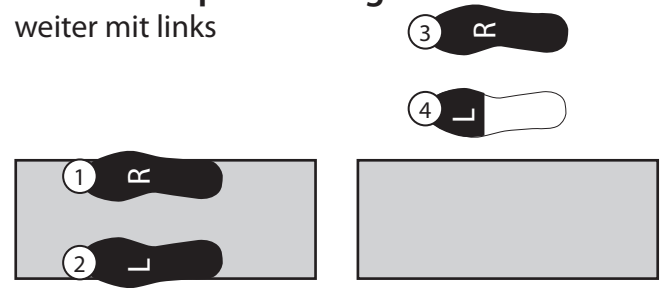
## Reverse (Drehung auf dem Step)



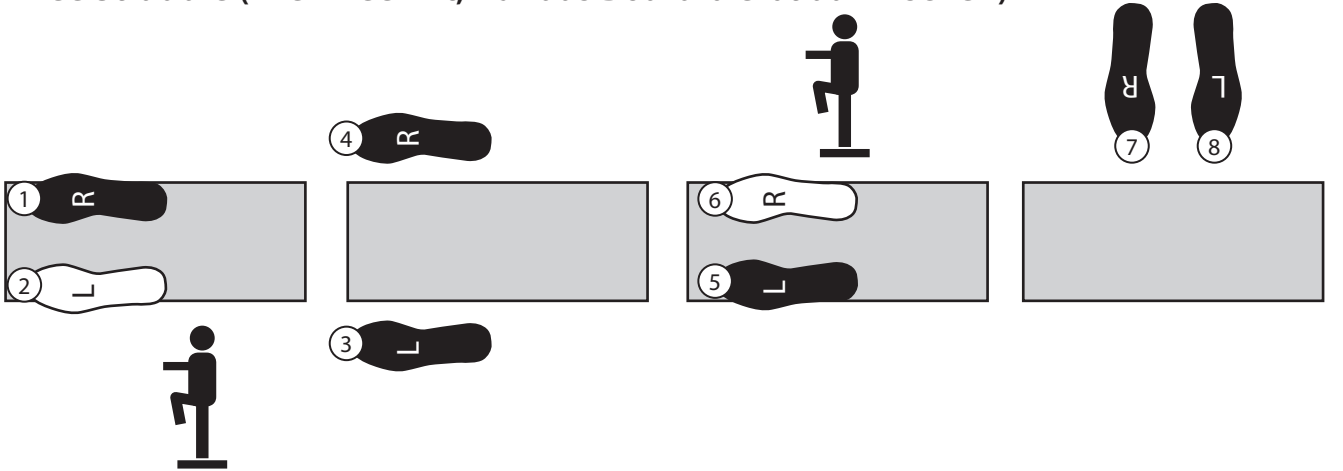
## Over the Top



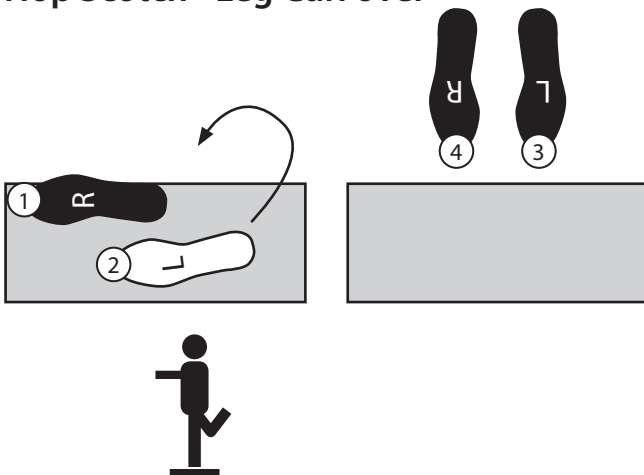
## Over the Top - einseitig weiter mit links



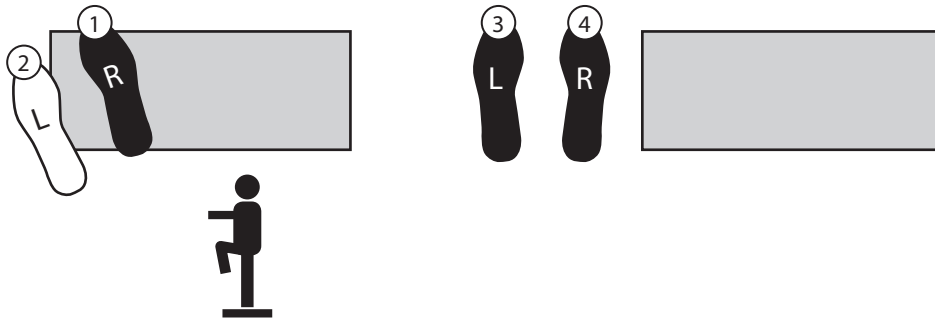
## Knee Straddle (wie Knee Lift, nur das Board bleibt dazwischen)



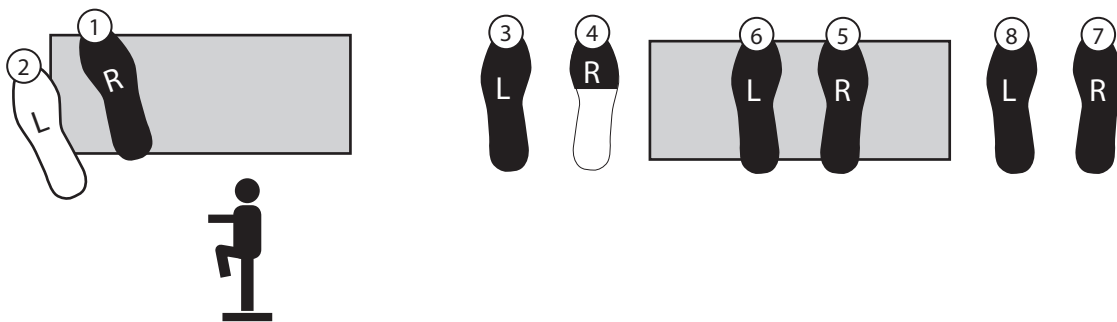
## Hop Scotch - Leg Curl over



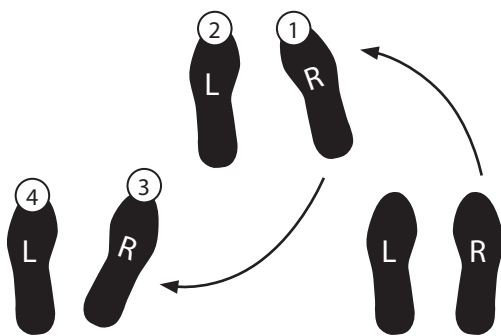
### L-Step



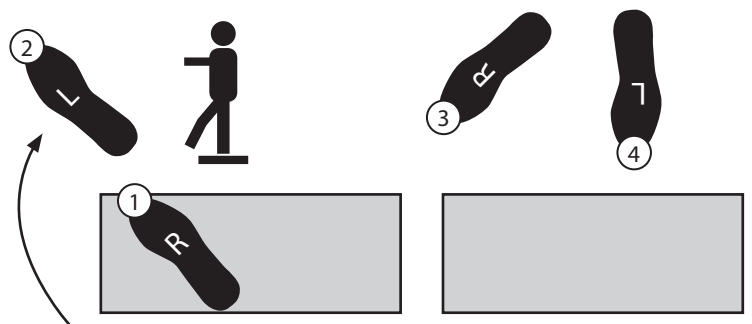
### L-Step across (over the top across)



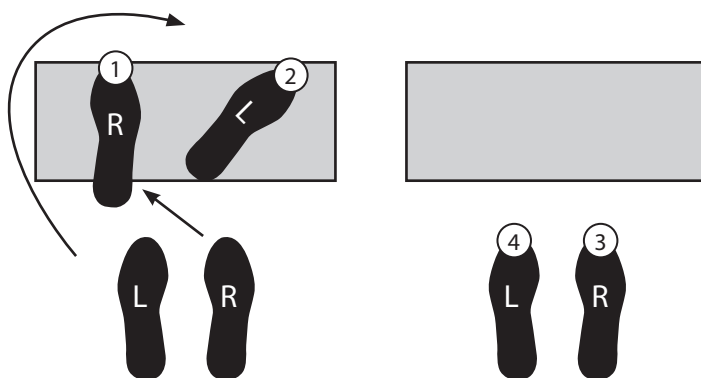
### Box-Step basic



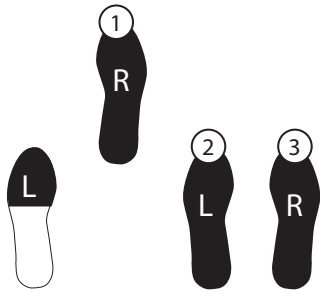
### Box-Step - Kreuzschritt



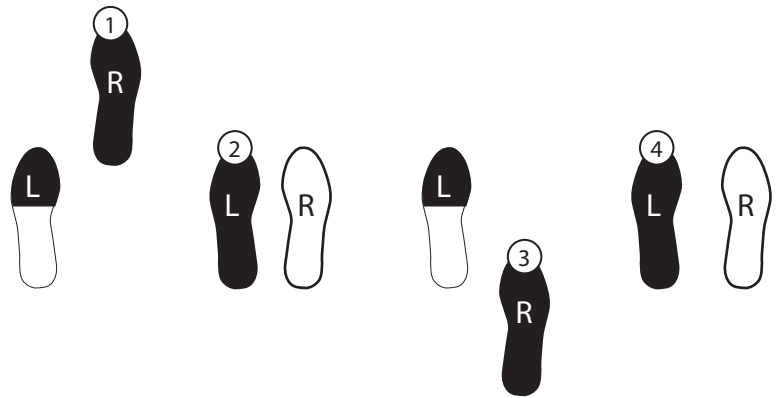
### Box-Step across (quer)



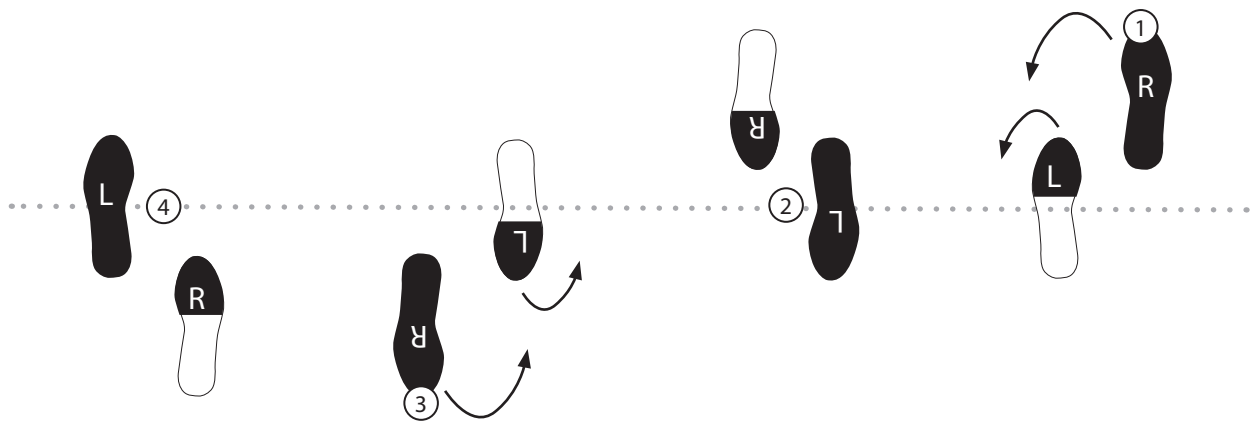
### Mambo - 3 Zähler



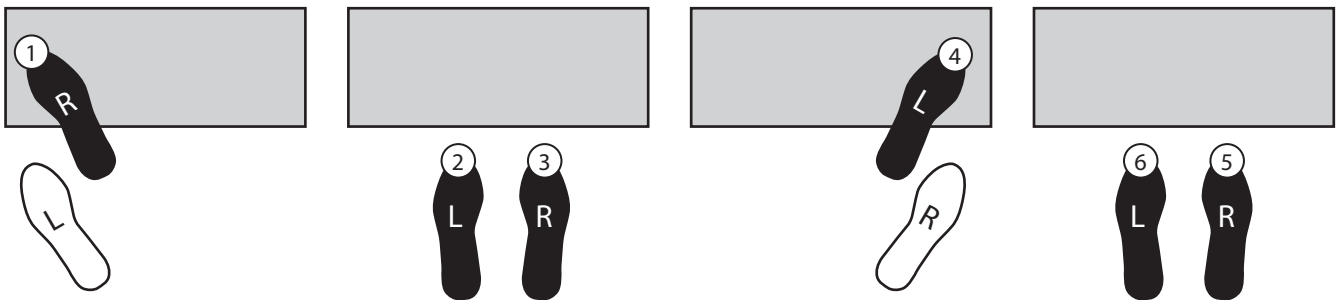
### Minimambo - 4 Zähler



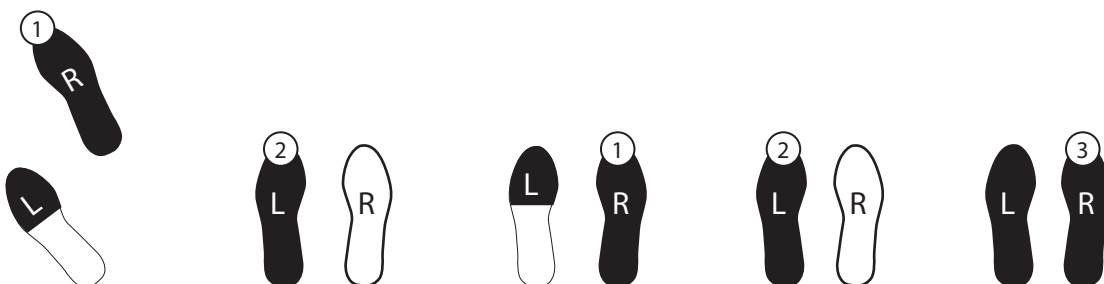
### Pivot Turn - Mambo gedreht um die eigene Achse



### Sixpoint Mambo - 6 Zähler



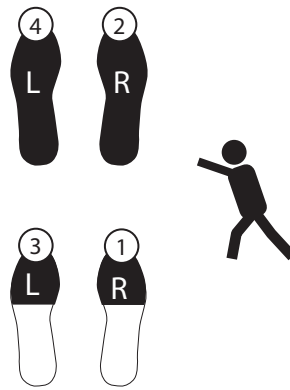
### Mambo ChaChaCha - 1,2 - 1,2,3 (4 Zähler)



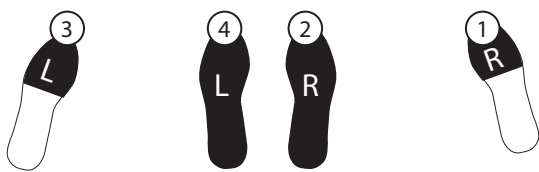


## Lunge („lansch“ gesprochen)

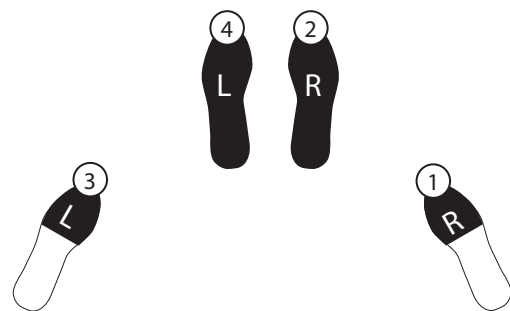
## Back Lunge



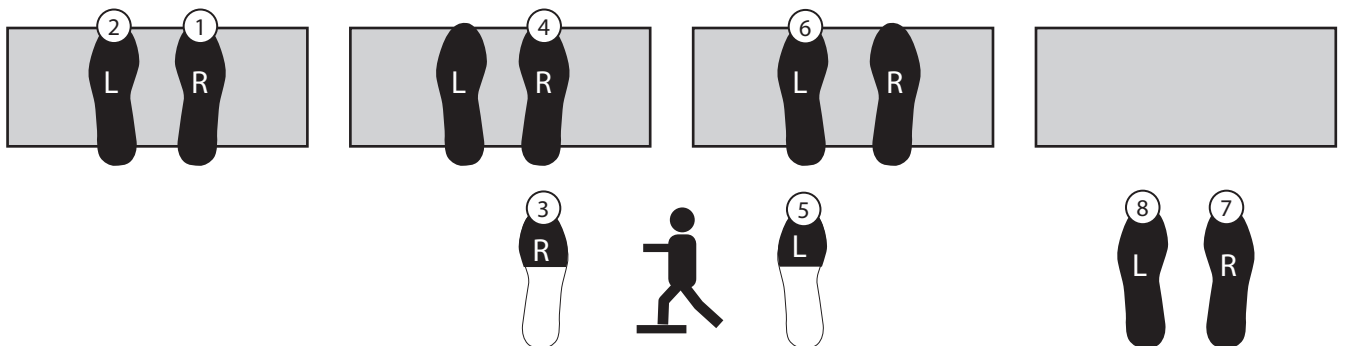
## Side Lunge



## Diagonal Lunge



## Back Lunge auf dem Step



## Grape Vine



Bei Fragen wendet euch gern an mich unter: [info@die-bewegungstrainer.de](mailto:info@die-bewegungstrainer.de)