



Eine fortgeschrittene Step-Choreografie, Tap-Free mit intelligentem Aufbau bei
 spaßbringenden Erfolgserlebnissen. Anschließende methodisch-didaktische Analyse.

Legende:

li = links	re = rechts	vw = vorwärts	rw = rückwärts	ots = "on the spot" (am Platz)
HPR = „Holding Pattern Removal“ = Bewegungsmuster als Aufbauhilfe zum Seitenwechsel oder „sammeln“ der Gruppe an schwierigen Stellen, Bewegungen fallen im weiteren Verlauf weg				
Gesehen von Ausgangsposition →		Nord = vorne	Süd = hinten	West = links Ost = rechts
On Top = auf dem Step		Home = zurück zum Ausgangspunkt vor dem Step		
Layer = „Schicht“, vereinfachte Vorstufe mit gleichen „Belastungsmustern“ der Zielbewegung				

© Kurzfristige Änderungen und Fehler wegen Vergesslichkeit meinerseits oder umständehalber sind möglich! ©
Tipp: Übernimm nicht alles für Deine Stunden auf einmal, ändere in „Deine“ Schritte, schlachte die Methodik aus!
Vor Beginn: eventuell Klärung der Begriffe „Turn Straddle Down“ und „Stomp“
Am Ende: u.U. „*Divide & Match*“, Block A re, Block B li, Block C re, Block A li, Block B re, Block C li

Block A

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-4 5-8	Turn Straddle Down re Hop Turn rw re (Leg Curl) Home (linke Schulter rw)	<ul style="list-style-type: none"> • V-Step, Leg Curl, 6 Basic Step • Turn Straddle Down, Hop Turn, 6 Basic Step • Turn Straddle Down, Hop Turn, 4 Basic Step, 2 Kick • Turn Straddle Down, Hop Turn, 2 Basic Step, 1 Kick, 2 Basic Step, 1 Kick • Turn Straddle Down, Hop Turn, 1 Basic Step, 1 Mambo, 1 Kick, 2 Basic Step, 1 Kick • Turn Straddle Down, Hop Turn, 1 L-Step, 1 Mambo (Boden), 1 Kick (Boden), 1 L-Step, 1 Basic Step, 1 Kick → eventuell Reverse Turn Step einsetzen
1-4 5-8	L-Step li Mambo li (Boden)	
1-4 5-8	Step Kick li (Boden) L-Step re home	
1-4 5-8	Reverse Turn Step re (oder Basic Step) Kick re	

Block B

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-8	Reverse Turn re +2 Lunge Back (180°-Drehung mit Seitenwechsel, Blick Süd am Ende)	<ul style="list-style-type: none"> • 6 Basic Step, Repeater (3x) Knee Lift • Lunge Back, 4 Basic, Repeater (3x) Knee Lift • Reverse Turn+2 Lunge Back, Over The Top, 3 Basic, Repeater (3x) Knee Lift • Reverse Turn+2 Lunge Back, Over The Top, Mambo, 2 Basic, Repeater (3x) Knee Lift • Reverse Turn+2 Lunge Back, Over The Top, Mambo, 2 Stomp, 1 Basic, Repeater (3x) Knee Lift
1-4	Over The Top re (Blick Nord am Ende)	
5-8	Pivot re (oder Mambo)	
1-4 5-8	Mambo Off re ("Spider") Reverse Turn re	
1-2 3-6 7-8	Knee Lift re 4 Pendulum li-re-li-re (on Top: 2 West, 2 Nord) li-re home	<ul style="list-style-type: none"> • Repeater (3x) Knee Lift (HPR: 2 Basic Step) • Knee Lift, 4 March ots (HPR: 2 Basic Step) • 1-2 Step Knee, 4 March on Top, home (HPR: 2 Basic Step)

Block C

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-2 3	Knee Lift re Stomp li von oben außen (li neben dem Step)	<ul style="list-style-type: none"> • Knee Lift, 3 Basic Step • Knee Lift, 4 March, 2 Basic Step • Knee Lift seitr. ab, 2 March, Stomp auf 6 Home • "kreuzen" auf Beat 4 einführen
4-5	½ Mambo re-li (hinten kreuzen)	
6	Stomp re (aufs Step)	
7-8	Home li-re	
1-8	Mambo chacha li, re 180° zur Rückwand	<ul style="list-style-type: none"> • Knee Lift im Wechsel Visual Preview, erst ohne Drehung auf dem Step (HPR 4 Basic Step, Substitute der nächsten 1-8)
1-4 5-8	Reverse Turn li Out-In li (Boden)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 Basic Step • 1 Basic, 4 March ots
1-3 4-5 6 7-8	"Tap Up li und Kreuz re hinten" on Top home Stomp re li-re home	<ul style="list-style-type: none"> • 8 March (HPR Repeater 3 wh) • 3 March on Top, 5 March (Boden) (HPR Repeater 3 wh) • 3 March on Top, home, Stomp (HPR Repeater 3 wh) → Visual Preview Straddle Down, HPR

Cool Down („Funky“) "Can't hold us down" - Christina Aguilera

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-4 5-8	Chacha re-li (am Boden) Basic Step	<p>"Add On" und "Visual Preview"</p>
1-4 5-8	Chacha re-li (am Boden) Basic Step	
1-4 5-8	Walk nach rechts, Kick Walk nach links, Kick	
1-4 5-8	Box Step "Funky March" ots (am Boden)	

Musik (erstellt aus den genannten CDs)

Choreografie:

CD-Maxi-Singles:

"Can't hold us down" (Sharp Boys Orange Vocal Mix) - Christina Aguilera
 "White Flag" (Beginnerz Mix) - Dido
 "Slow" (Clubkiller Remix) - Kylie Minogue

Aerobic-CDs:

Solid Sound Step Platinum 7, Solid Sound Step 27 u. 28,
 Music-e-motion Summer Hits 2003, Mega-Traxx Step 11

Stretching:

je nach aktueller Stimmung und CD-Lage!



Viel Spaß!

GUNNAR GRISL
 gunnar.grisl@berlin.de
 DTB-Ausbilder
 DTB-Aerobic-Mastertrainer
 DTB-Step-Mastertrainer
 Judo-Trainer-B, Karate-Übungsleiter
 www.aerobic-martialarts.de
 www.aerobic-buch.de
 www.kampfsport-buch.de