

# MEDIUM STEP

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				
alt. = „alternating“ (wechselseitig)		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:** Klärung der Begriffe „Stomp“ und „Reverse Turn Straddle Down“

**Am Ende:** u.U. „Divide & Match“, Block A re, Block B li, Block C re, Block A li, Block B re, Block C li

## WARM UP

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-8	4 Step Touch ots	Add On, Substitute Pre-Stretch <sup>1</sup> ischiokrurale Gruppe aus Heel Dig, Übergang Pre-Stretch Gastrocnemius über „Superman“
9-16	Double Step Touch re-li	
17-23	Tap li-re, Heel Dig li-re	
24-32	2 Basic Step li	

## BLOCK A

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-6	Double Knee Lift re	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repeater Knee Lift, 2 Basic Step (re-li)</li> <li>• Repeater Knee Lift, 4 March ots, Basic Step</li> <li>• Double Knee Lift, 6 March, 1 Basic Step</li> </ul>
7-12	„6-Point-Mambo“ li (2 alt. Stomp) <sup>2</sup>	
13-16	Basic-Step li	
17-23	Straddle li, links ab	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 Basic, 4 March (ots), Basic Step</li> </ul> <b>(HPR: z.B. alt. Knee Lift, Repeater Knee Lift)</b>
24-32	Walk links ums Step „home“, Mambo li	

## BLOCK B

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-4	L-Step re	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basic, Kick, Knee Lift li, Repeater Knee (<b>3x</b>), March ots</li> <li>• L-Step, Kick (Floor), Hop li „home“, Repeater Knee (<b>4x</b>), March ots</li> <li>• L-Step, Kick (Floor), Hop li „home“, 3 Lunge Back, March ots</li> <li>• L-Step, Kick (Floor), Hop li „home“, 3 Lunge Back, 8 March on top</li> </ul>
5-8	Step Kick re (Floor)	
9-12	Hop li „home“	
13-22	3 Lunges Back re-li-re	
23-32	On Top: 6-Point-Mambo li von oben	

## BLOCK C

Beat	Bewegungsmuster	Hinweise, Methodik, Layer, etc.
1-10	„10 Point-Mambo“ re	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alt. 2 Stomp re-li, Knee Lift re, 4 March li (eventuell <b>HPR</b> als „Pause“, z.B. die 4 Basic aus der zweiten Hälfte des Blocks)</li> </ul>
11-12	Triple re	
13-16	Mambo li (oder Pivot) li „home“	
17-23	2 Reverse Turn Straddle Down li	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Basic (<b>HPR</b> „single-single-Repeater“ für Seitenwechsel), Drehungen zuletzt einführen</li> </ul>
24-32	2 Stomp li, Stomp re	

### verwendete Musik:

<http://www.aerobix.de> (**Megatraxx, Step 10**) <http://www.audiofactory.de> (**Solid Sound, Step 28**)

<http://www.aerobictools.de> (**The Star Tune Cut, 04**)

Stretching: **raise and fall** – Craig David feat. Sting (Radio Edit) / **shape of my heart** - Sting

**Gunnar Grisl** <http://www.aerobic-buch.de> & <http://www.aerobic-martialarts.de>

<sup>1</sup> obligatorisch bei großen Bewegungen bei Einbeziehung dieser Muskulatur

<sup>2</sup> weitere Steigerung: 6-Point-Mambo Straddle (als Seitenwechsel, zurück mit Over The Top (statt Basic Step)



**MEDIUM STEP** (Masterclass Step-Aerobic)

3. Mai 2003, 11.45 Uhr

Fachtagung „Turnen, Fitness und Gesundheit“ des Berliner Turnerbundes e.V.

© Gunnar Grisl 2003