

1 Musikbogen

1 Phrase

kleine 1

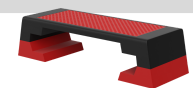
1 Takt

4 Beats

1 2 3 4



Eine gute Step-Aerobic Choreografie



Takt beachten

Musikbogen choreografieren (logische Reihenfolge)

Synchron in der Gruppe

Arbeit zur Musik

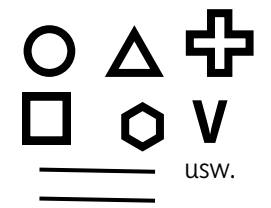
Variation der Raumebenen (z. B. Höhe des Stepbretts)

Variation der Raumwege (z. B. gerade, rund, zick-zack usw.)

Variation der Bewegungsrichtungen (z. B. vorwärts, seitwärts, gegeneinander, Drehungen)

Bewegung im Raum

Aufstellungsform(en)



Verschiedene Armbewegungen

Variation von Dynamik (weit - eng klein - groß leise - laut usw.)

Verschiedene Beinbewegungen/ Schrittkombinationen

Arbeit mit dem Körper

Gute Schritttechnik (z. B. Körperhaltung, Fußbewegung auf den Stepper usw.)