



Stepaerobic im 3/4-Takt

Musik im 3/4-Takt übt eine angenehme Wirkung auf das vegetative Nervensystem aus. Fließende Tanzschritte und bekannte Step-Grundschrte sollen in Einklang gebracht werden. Weiche, raumgreifende Bewegungen zu beschwingter Musik lassen die Teilnehmerinnen wie auf Wolken schweben.

Step im 3/4-Takt ist ein entspanntes und trotzdem schweißtreibendes Herz-Kreislauftraining. Zudem stellt die Musik im 3/4-Takt eine höhere Anforderung an unsere koordinativen Fähigkeiten, da wir herkömmlicherweise meistens nur den 2/4-Takt gewohnt sind.

Musik im 3/4-Takt ist zeitlos. Die sanften Rhythmen und warmen Melodien verbinden Leichtigkeit und kraftvolles Fließen in unseren Körpern. Das Schrittrepertoire auf 3/4-Rhythmen fördert die Kreativität und hilft so dem Gehirn auf die Sprünge.

Um in den Genuss dieses fließenden Gefühls zu kommen, ist es vorteilhaft Grundkenntnisse aus der Step-Aerobic mitzubringen.

Das vorherige Aufwärmtraining dient insbesondere dazu, die Teilnehmer/innen an die ungewohnte Rhythmik zu gewöhnen.

- Marschieren am Platz mit Betonung der Eins
- Marschieren am Platz mit Klatschen auf Eins
- Variation des Marschierens mit Richtung
- V-Schritt auf 4 und 2 x Marschieren
- Knie heben und Marschieren
- Bein seitlich heben und Marschieren



Zählzeiten	Grundschritt	Variation	„Übersetzung“
6	Repeater 2	–	Knie auf 2 und 4 heben
6	Flow	–	Mambo auf 6 Zz.
6	V-Step auf 4 Zz. und 2 March	V-Step Turn, 5+6 rück, platz	V-Schritt gedreht, 5+6 rück, platz
6	Flow	Flow diagonal	Mambo auf 6 Zz. diagonal, 1-3 auf dem Brett, 4-6 am Boden
6	Repeater 2	L-Step über Eck mit Clap auf 1	Knie heben auf 2, seitlich absteigen und zurückgehen, 1 auf Oberschenkel klatschen
6	Knee Lift, March	Arme ins V heben	1 auf Step, Knie auf 2 heben, 3-6 am Boden gehen
6	Knee Lift, March	–	1 auf Step, Knie auf 2 heben, 3-6 am Boden gehen
6	Mambo vorne/hinten	Pivot turn (Drehung an der Ecke des Brettes) und Baby Mambo hinten	Mambo Grundschritt – rechter Fuß vor, linker am Platz heben, rechter Fuß schließt, linker Fuß nach hinten setzen, rechten am Platz heben, linker Fuß schließt
6	Mambo, Cha-Cha, March	Mambo, Cha-Cha, Turn	1-2 Mambo, 3 und 4 Cha-Cha, 5-6 Drehung
6	Flow	Flow evtl. an der kurzen Seite	Grundschritt
6	Leg Lift Side, March	Leg Lift kreuzen hinten, rück, platz	Bein seitlich anheben, hinten kreuzen, rück, platz
6	Leg Lift Side, March	Leg Lift kreuzen hinten, rück, platz	Bein seitlich anheben, hinten kreuzen, rück, platz

Beispiel einer Choreographie: Cool down mit „Watermark“ von Enya (2:27)

1-6 Strecken; U-Halte und Plié nach rechts
1-6 Strecken; U-Halte und Plié nach links
1-6 Strecken; nach rechts zur Seite neigen
1-6 Strecken; nach links zur Seite neigen
1-6 Strecken; Twist in Oberkörper nach rechts
1-6 Strecken; Twist in Oberkörper nach links
1-6 Strecken; Oberkörper einrollen
1-6 Oberkörper aufrollen Arme kreisen

1-6 Strecken; U-Halte und Plié nach rechts
1-6 Strecken; U-Halte und Plié nach links
1-6 Strecken; nach rechts zur Seite neigen
1-6 Strecken; nach links zur Seite neigen

Break/Bruch in der Musik Arme langsam kreisen

1-6 Strecken; Twist in Oberkörper nach rechts
1-6 Strecken; Twist in Oberkörper nach links
1-6 Strecken; Oberkörper einrollen
1-6 Oberkörper aufrollen; Arme kreisen
1-6 Strecken; U-Halte und Plié nach rechts
1-6 Strecken; U-Halte und Plié nach links
1-6 Strecken; nach rechts zur Seite neigen
1-6 Strecken; nach links zur Seite neigen

Abschluss Arme langsam senken