



Stepaerobic

Auf und Ab

Die Amerikanerin Gin Miller gilt als Erfinderin der überaus erfolgreichen Step-Aerobic. Bedingt durch eine Knieverletzung musste sie sich einem Rehabilitationstraining unterziehen. Ihr Orthopäde gab ihr den Tipp, zum Muskelaufbautraining zu Hause auf eine Holzkiste Auf- und Abzusteigen. Gin Miller ergänzte dieses Training mit Musik. Sie entwickelte aus Aerobic Basic Schritte kleine eher athletisch anmutende, moderate Choreographien.

[**Stepaerobic im 3/4-Takt \(pdf\)**](#) Auf dem Step wie auf Wolken schweben...

[**Stepaerobic mit Partner*in \(pdf\)**](#) Synchron und kooperativ auf Du und Du

[**Fachartikel Stepaerobic**](#) Trainingsziele-Entwicklungen-Tipps

Beispiele Choreographien

