Step-Dance

Das energiegeladene Cardio- und Rhythmustraining

Dieses hocheffektive Ausdauertraining verbindet das klassische Step-Aerobic perfekt mit dynamischen und stylischen Dance-Moves. Zu mitreißenden Beats wird eine fließende Choreografie aufgebaut, die das Herz-Kreislauf-System intensiv fordern, die Koordination schulen und die Bein- und Gesäßmuskulatur gezielt stärken. Die abwechslungsreichen Rhythmen und flüssigen Bewegungsabfolgen garantieren puren Trainingsspaß und bereichern das eigene Kursrepertoire.

- Schwerpunkt: Ausdauer, Koordination, Aufbau einer Choreographie

Erwärmung:

- Schritte und Kombination aus der Aerobic
- Kurze Dehnübungen in Verbindung mit dem Step-Brett
- Einfache Step-Schritte auf dem Brett

Hauptteil: Erarbeiten einer Step-Choreographie mit 2 ½ Blöcken (inklusive Beinwechsel)

- Side Tap Clap
- Side Tap Clap (Alternativ: Single)
- Repeater Knee (Alternativ: doubel Tap Repeater, Elvis)
- Basic (Alternativ: Box)
- Basic
- Turn
- Basic

- Kick Repeater
- Toe Tap -Cross- (Alternativ: Side Tips)
- Toe Tap -Cross- (Alternativ: Side Tips)
- Bouncher

- Matsch (Alternativ: Turn Matsch)
- V-Elvis (Alternativ: Double V-Step)

Musik:

- Clubstyle Deluxe -Nizza- (128-134 BPM)
- Finale: Clubstyle Deluxe -Amsterdam 2019- „Freed from Desire“