

Symmetric Step

symmetrische 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					
Wh = wiederhole	Blickrichtung gesehen von Ausgangsposition→	Nord= vorne	Süd= hinten	West= links	Ost= rechts
On Top = auf dem Step		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!

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

Komplizierte, der Gruppe unbekanntes Schrittmuster **vor** der Stunde zu üben ist sinnvoll!

Block A

Beat	Bewegungsmuster, Schritt	Blick- richtung	Aufbaustufen (Layering)
1-3 4-6 7-8	Reverse re-li, Stomp re down Reverse li-re, Stomp li down "Wiegeschritt" (am Boden) re rw - li vw	Ost West	<ul style="list-style-type: none"> On Top re-li, Stomp Down re, On Top li-re, Stomp Down li (March ots, Repeater Leg Curl (4 Basic, wh links))
1-4 4-8	Leg Curl re Over The Top li	West Ost	<ul style="list-style-type: none"> anstatt Repeater: Leg Curl/Basic Step
1-4 4-8	Walk li ums Step Home Basic li	Nord	<ul style="list-style-type: none"> 4 Basic, 8 March ots
1-8	Stomp li / 2 Stomp re	Nord	

Block B

Beat	Bewegungsmuster, Schritt	Blick- richtung	Aufbaustufen (Layering)
1-10 11-16	10-Point-Mambo re Double Knee Lift re	Nord West	<ul style="list-style-type: none"> 2 Stomp re-li, March, Repeater Leg Curl
1-3 4-8	Stomp li On Top re "Cross" li hinten	Nord	<ul style="list-style-type: none"> Stomp re, March ots Stomp re, 3 March on Top (HPR March ots)
1-4 4-8	Reverse Turn Straddle Down li Home li	West Nord	2 Basic

Block C

Beat	Bewegungsmuster, Schritt	Blick- richtung	Aufbaustufen (Layering)
1-4 4-8	Turn Straddle Down re Tap re-li	Ost	<ul style="list-style-type: none"> 6 Basic re, Repeater Knee re 1 Basic re, Tap re-li, 4 Basic, Repeater Knee re
1-4 4-8	Straddle hinten ab L-Step re	Ost	<ul style="list-style-type: none"> 1 Basic re, Tap re-li, 2 Basic re, 2 Squats, Repeater Knee re
1-4 4-8	Squat re Kick li	Ost	<ul style="list-style-type: none"> 1 Basic re, Tap re-li, 2 Basic re, 1 Squat re, Kick li, Repeater Knee re
1-8	Repeater "chachacha"	West	

Symmetric Step

Turn- und Fitnesskongress des Berliner Turnerbundes in Kienbaum 2004

© Gunnar Grisl 2004