

Die erläuterten Aufbauprinzipien zeigen anschaulich das methodische Prinzip des jeweiligen Blockes. In den folgenden detaillierten Übersichten der Choreografie-Blöcke, ist jeweils die Rechtsausführung eines Blockes beschrieben, die Beschreibung des Aufbaus basiert auf 100%er Rechts-links-Balance (!).



### Aufbauprinzip Block 1 Dreifacher Schnitt ✂ ✂ ✂

Manche Choreografie-Ideen lassen sich aufgrund ihrer Struktur nur mit dieser Methode (sinnvoll und ökonomisch) unterrichten.

Diese basiert bei diesem Beispiel<sup>1</sup> auf:

- **einer 16-Beat-Sequenz (A)**, im ersten Block entsprechend Phrase 1 und 2
- **zwei verschiedenen 8-Beat-Sequenzen** (B1 und B2), im ersten Block entsprechend Phrase 3 bzw. 4

Alle diese Sequenzen lassen einen Fußwechsel zu, sind also nach der Durchführung rechts, direkt links wiederholbar. Durch entsprechende Wiederholungen dieser Sequenzen (2 x 16 Beats bzw. 4 x 8 Beats) kann während des Aufbaus immer im 32er-Musikbogen gearbeitet werden.

Falls die Informationsdichte für die TeilnehmerInnen zu groß werden sollte, ist der Einsatz eines Holding Pattern Removal (siehe „Legende“, Seite 2) bzw. eines „Pausenschritts“ wichtig, besonders vor dem endgültigen Schnitt.

Zunächst werden die drei geplanten Sequenzen separat unterrichtet, dabei rechts und links wiederholt und aneinandergereiht (Add On).

<b>A</b>	16 Beats (rechts <i>und</i> links)		<b>32 Beats</b>
<b>B1</b>	8 Beats (rechts <i>und</i> links)	16 Beats	<b>32 Beats</b>
<b>B2</b>	8 Beats (rechts <i>und</i> links)	16 Beats	

A, B1 und B2 werden 3fach geteilt / halbiert:

½ A rechts	<b>16 Beats</b>	<b>32 Beats</b>	<b>64 Beats</b>
½ B1 links	<b>8 Beats</b>		
½ B2 rechts	<b>8 Beats</b>		
½ A links	<b>16 Beats</b>	<b>32 Beats</b>	
½ B1 rechts	<b>8 Beats</b>		
½ B2 links	<b>8 Beats</b>		

<sup>1</sup> Die Beatanzahl der Sequenzen beim Dreifachen Schnitt kann auch anders verteilt sein als in diesem Beispiel (beim Einsatz von Cross Phrasing / Kreuzphrasierung ist das möglich), sofern die Gesamtsumme aller Sequenzen 32 Beats ist und jede dieser Sequenzen einen Fußwechsel zulässt!

### VKS! Voll krasses Step!

Gunnar Grisl / 11.11.2006 / 14h

Turn- und Fitnesskongress des BTB und MTB, Kienbaum 2006

Seite 1 von 4

## Legende:

ots	„on the spot“ = „am Platz“	HPR	“Holding Pattern Removal” = Schritt, der im weiteren Verlauf wieder entfernt wird	vw	vorwärts
Home	„nach hause“, zurück zum Ausgangspunkt vor dem Step			rw	rückwärts
on Top	auf dem Step			li	links
N, S, O, W, usw.	„Himmelsrichtungen“ zum Beschreiben der Blickrichtungen <u>am Ende</u> des ausgeführten Schrittes, ausgehend davon, dass „Home“ (s.o.) die Blickrichtung „Nord“ hat	OTT	Over The Top	re	rechts

## Block 1

PHRASE	BEAT	Schritte / Sequenz	BLICK-RICHTUNG	LAYERS / METHODEN / BEMERKUNGEN	
A	1	1-3	Stomp Straddle Down re	W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knee Lift</li> <li>• Repeater Knee Lift</li> <li>• 2 Basic Step, Repeater knee Lift</li> <li>• 8 March, Repeater Knee Lift</li> <li>• 10 March, Repeater Knee Lift</li> <li>• „6-Point“-Mambo, 2 March ots, Double Knee Lift</li> <li>• „6-Point“-Mambo, <b>Basic Step</b>, Double Knee Lift</li> <li>• Stomp, <b>Basic Step</b>, Stomp, Double Knee Lift</li> <li>→ Basic Step wurde “einen nach vorn” verschoben, also zwischen die Stomps des “6-Point“-Mambo</li> <li>• Stomp Straddle Down, Over The Top “Home”, Stomp, Double Knee Lift → OTT=Box Step</li> </ul> <p>Vorgehensweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Phrasen 1, 2 unterrichten</li> <li>• Phrase 3 unterrichten</li> <li>• Phrase 4 unterrichten</li> </ul>
		4-7	Box-Step li	N	
	8	-10	Stomp li	N	
	2	11-16	Double Knee Lift re	N	
B1	3	1 + 2	ChaChaCha re	W	<p>HPR: Repeater → B2</p> <p><b>3fach-Schritt:</b> ✂ ✂ ✂</p> <p>Phrasen 1 &amp; 2 rechts, Phrase 3 links, Phrase 4 rechts, ...</p>
		3	Links „on Top“	S	
		4-5	Turn Down “Home” re-li	N	
		6-8	Stomp re	N	
B2	4	1-4 5-8	Pivot Turn li Knee Lift li	NO N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repeater Knee Lift</li> <li>• Mambo, Knee Lift</li> <li>• u. U. Pivot Turn für Mambo einführen, wenn der gesamte Block fertiggestellt ist, um unnötig kurz aufeinander folgende Drehungen zu vermeiden</li> </ul>

## VKS! Voll krasses Step!

Gunnar Grisl / 11.11.2006 / 14h

Turn- und Fitnesskongress des BTB und MTB, Kienbaum 2006

Seite 2 von 4



## Aufbauprinzip Block 2

Dieser Block besteht wiederum aus einer 16-Beat-Sequenz (A), die einen Fußwechsel zulässt („bilaterale Sequenz“). Durch Einfügen einer „unilateralen Sequenz“ (B, also eine Sequenz ohne Fußwechsel) wird dieser fertig gestellt nachdem die einfachen „Platzhalter“ (hier Basic Step und March) Zug um Zug ersetzt wurden. Die bereits fertige und während des Aufbaus dieser zweiten Sequenz wiederholte bilaterale Sequenz, sorgt dabei für den Seitenwechsel bzw. eine ausgewogene Belastung während des gesamten Aufbaus.

Zunächst wird die bilaterale Sequenz (A) unterrichtet, dabei rechts und links wiederholt:

A	16 Beats (rechts <u>und</u> links)		<b>32 Beats</b>
---	------------------------------------	--	-----------------

Danach wird direkt nach dem Seitenwechsel die unilaterale Sequenz (B) bzw. deren Vorstufe (Holding Pattern Removal bzw. Layer der einfachsten Stufe) angehängt:

A	16 Beats (nur rechts bzw. links)		<b>16 Beats</b>	<b>32 Beats</b>
B	8 Beats (nur links bzw. rechts)		<b>16 Beats</b>	

## Block 2

	PHRASE	BEAT	Schritte / Sequenz	BLICK- RICHTUNG	LAYERS / METHODEN / BEMERKUNGEN
A	1	1-4	Knee Lift li + chachacha Cross on Top re-li-re	NW N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick</li> <li>• 3 Basic, 1 Kick</li> <li>• 5 Stomp, 2 March, Kick</li> <li>• Knee ccc, 3 Stomp, 2 March, Kick</li> <li>• Knee ccc, Cross on Top, Stomp, 2 March, Kick</li> <li>• Knee ccc, Cross on Top, Stomp (andere Ecke), Kick</li> </ul>
		5-9			
	2	10-12 13-16	Stomp li Kick re	N N	
B	3	1-3	Stomp li Straddle Down Stomp re	O S	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Basic Step</li> <li>• 8 March ots, 2 Basic</li> <li>• 6-Point Mambo, 2 March ots, 2 Basic</li> <li>• (2x) 6-Point Mambo, Basic</li> <li>• Stomp Straddle “all around the world”, Basic</li> </ul>
		4-6			
			7-10	Pivot Turn li	S
	4	11-13 14-16	Stomp li Straddle Down Stomp re Home	W N	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stomp Straddle “all around the world”, Pivot</li> </ul> <p>→ Pivot in “Mitte” der Stomps verschieben, also andere Seite vom Step, Blick Süd</p>

**VKS! Voll krasses Step!**

Gunnar Grisl / 11.11.2006 / 14h

Turn- und Fitnesskongress des BTB und MTB, Kienbaum 2006

Seite **3** von 4

## Aufbauprinzip Block 3

Aufbauprinzip wie Block 2.

### Block 3

	PHRASE	BEAT	Schritte / Sequenz	BLICK- RICHTUNG	LAYERS / METHODEN / BEMERKUNGEN
A	1	1-2	On Top von oben; Cross am Boden von oben: Stomp	W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Basic, Knee Lift</li> <li>• 4 Stomp re, 4 March ots li, Knee Lift</li> <li>• 4 Stomp re, 1 Stomp li, Knee Lift</li> <li>• von oben Double Stomp re, Home, Stomp li, Knee Lift</li> <li>• von oben Double Stomp re, <b>von oben</b> Stomp li, Home, Knee Lift</li> <li>• "Home" wird zu "Straddle Down"</li> </ul>
		3-7		W	
8	-10				
2	11-12	Straddle Down Knee Lift re	W		
13-16	N				
B	3	1-4	Mambo li Reverse Turn li Straddle Down	NO	
		5-8		W	
4	11-14	Lunges Side li-re Home	W		
	15-16		N		

Als Abschluss „Divide & Match“<sup>2</sup> und die gesamte Choreografie „passt“ in sechs Musikbögen.

<i>1/2 Block 1 rechts</i>	<b>32 Beats</b>	<b>96 Beats</b>	<b>192 Beats</b>
<i>1/2 Block 2 links</i>	<b>32 Beats</b>		
<i>1/2 Block 3 rechts</i>	<b>32 Beats</b>		
<i>1/2 Block 1 links</i>	<b>32 Beats</b>	<b>96 Beats</b>	
<i>1/2 Block 2 rechts</i>	<b>32 Beats</b>		
<i>1/2 Block 3 links</i>	<b>32 Beats</b>		

*Gunnar Grisl*  
gunnar.grisl@berlin.de

<sup>2</sup> „teilen und zusammenfügen“