



***Turn- und Fitnesskongress***

***Kienbaum 2008***

**WORKSHOP WS 408**

**Step Challenge**

***Dozent:***

***Gunnar Grisl***

# STEP CHALLENGE

<b>Legende</b>	* = Blickrichtung (Ausgangsposition N bzw. Norden)	Home = Ausgangsposition
	li = links	re = rechts

100% rechts-links-Balance in Aufbau und in Choreografie!

<b>Block A</b>				
	<b>Beat</b>	<b>Inhalt, Schritt</b>	<b>*</b>	<b>Aufbaustufen, Layers, Hinweise</b>
<b>Phrase 1</b>	1+2	ChaChaCha re	W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Repeater Knee Lift</li> <li>• Repeater Knee Lift, 2 Basic Step</li> <li>• Single Knee Lift, 4 March, 2 Basic Step</li> <li>• Single Knee Lift (1, 2), on Top (3), 5 March ots, 2 Basic Step</li> <li>• ChaChaCha (1 + 2), on Top (3), 5 March ots, 2 Basic Step</li> </ul>
	3	li on Top (hinten kreuzen)		
	4	Stomp re von oben, Nordseite		
	5-6	On Top		
	7-8	Home	N	
<b>Phrase 2</b>	1-4	Cross on Top li	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kick</li> <li>• Basic Step, Kick</li> <li>• 8 March ots, Basic Step, Kick</li> <li>• 4x Stomp, Basic Step, Kick</li> <li>• Cross on Top, 2 Stomp, Basic Step, Kick</li> <li>• Cross on Top, Spider, Basic Step, Kick</li> </ul>
	5	Spider li	O	
	6		N	
	7, 8		O	
<b>Phrase 3</b>	9-12	Straddle Down li	O	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cross on Top, 2 Stomp, Basic Step, Kick</li> <li>• Cross on Top, Spider, Basic Step, Kick</li> </ul>
	13	Kick li	O	
	-16		N	
<b>Phrase 4</b>	1-2	On Top re	W	<ul style="list-style-type: none"> <li>• March</li> <li>• 2 Mambo re ("Stop" auf 7+8), 2 Mambo li ("Stop" auf 7+8)</li> <li>• Mambo, Mambo ChaChaCha</li> </ul>
	3	Stomp Down re		
	4-6	Home	N	
	7 + 8	ChaChaCha ots re-li-re		

## Dreier-Schnitt für Block A:

Wenn alle drei Teile rechts und links sitzen (2x 8 / 2x 16 / 2x 8 = 64 Beats),

von Allem nur die Hälfte (1x 8 / 1x 16 / 1x 8 = 32 Beats) und seitenverkehrt alles wiederholen

<b>Block B</b>				
	<b>Beat</b>	<b>Inhalt, Schritt</b>	<b>*</b>	<b>Aufbaustufen, Layers, Hinweise</b>
<b>Phrase 1</b>	1-4	Knee Lift re	NW	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Knee Lift</li> <li>• 2 Knee Lift, Repeater</li> <li>• Knee Lift, Leg Curl, Repeater (Variante)</li> <li>• Knee Lift, Leg Curl, Repeater, <b>4 Basic Step</b></li> <li>• Knee Lift, Leg Curl, Repeater, <b>2x Lunge Back</b></li> </ul>
	5-12	Reverse Turn li + Lunge Back li-re, Straddle Down (90° re)	S	
<b>Phrase 2</b>	13-20	Repeater li, Straddle Down	SW	
		<i>Variante 1</i> Knee-Heel-Knee (Beats 2-4-6)	W	
<b>Phrase 3</b>	21-28	<i>Variante 2</i> Beat 2 "Hop" rückwärts, Beat 6 "Hop" zurück (Beat 3 auf anderer Seite)	W	<p><b>Verschieben und Raumwege</b> "letzte Lungen und Leg Curl vertauschen"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knee Lift, <b>Lunge Back</b>, Repeater, Lunge Back, <b>Leg Curl</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Drehungen / Positionswechsel der Lungen einführen</li> </ul> </li> </ul>
		<b>Phrase 4</b>		
	29-32		Leg Curl Home	

<b>Block C</b>				
	<b>Beat</b>	<b>Inhalt, Schritt</b>	<b>*</b>	<b>Aufbaustufen, Layers, Hinweise</b>
<b>Phrase 1</b>	1-2	Leg Curl re „Reverse“	SW	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leg Curl</li> <li>• Repeater Leg Curl, 2 Knee Lift</li> <li>• Leg Curl, 4 March, 2 Knee Lift</li> <li>• Leg Curl, on Top, 4 March ots, 2 Knee Lift (in die Diagonale), 2 Basic Step</li> <li>• 1-5, 3 March, 2 Knee Lift</li> <li>• 1-16, 4 Basic Step</li> <li>• 1-16, 1 Basic Step, 12 March ots</li> <li>• 1-16, 1 Basic Step ½ Zeit, 10 March ots</li> <li>• 1-16, 1 Basic Step ½ Zeit, Basic Step, 6 March ots</li> <li>• 1-26, 6 March ots</li> </ul>
	3	On Top li	S	
	4	Stomp Down re	SE	
	5	Home	N	
	6-8	Stomp re		
<b>Phrase 2</b>	9-12	Knee Lift li	N	
	13, 14	Knee Lift re	S	
	15, <b>16</b>	(am Boden in die Diagonale nach hinten, Home)	N	
<b>Phrase 3</b>	17-20	Over The Top li (gedreht!) ½ Zeit	S	
<b>Phrase 4</b>	18-26	Over The Top li (gedreht!) Home	N	
	27-32	6-Point-Mambo li bzw. alternating Stomp li-re	N	

Wenn alle drei Blöcke rechts und links sitzen (A 2x 32 / B 2x 32 / C 2x 32 = 192 Beats), von Allem nur die Hälfte (A 1x 32 / B 1x 32 / C 1x 32 = 96 Beats) und seitenverkehrt alles wiederholen (192 Beats).

Tipp für die Praxis: Übernehme nur Teile dieser Stunde für Deine Gruppe, mische mit Bekanntem / Gewohntem um nicht zu verwirren! 😊 Viel Spaß!

[www.instructor-zone.de](http://www.instructor-zone.de)  
[info@instructor-zone.de](mailto:info@instructor-zone.de) | [gunnar.grisl@berlin.de](mailto:gunnar.grisl@berlin.de)