

STEP CREATIONS

Legende:

li = links	re = rechts	vw = vorwärts	rw = rückwärts	ots = "on the spot" (am Platz)	
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			
von oben = Ausgangsposition ist auf dem Step		Insertion = einfügen eines Schrittes vor, hinter oder in eine bereits bestehende Bewegungssequenz, oft gleichzeitig eine <i>Substitution</i>			
Substitute / Substitution = ersetzen einer Bewegungssequenz durch eine andere, gleich lang andauernde		schneiden = teilen einer Bewegungssequenz und vermischen mit einer oder mehreren anderen Sequenzen			
Visual Preview = demonstrieren eines Schrittes bzw. dessen <i>Modifikation</i> oder <i>Substitution</i> , während die TeilnehmerInnen in Bewegung bleiben und/oder eine bereits vorgegebene Sequenz wiederholen					
Layer = „Schicht“, vereinfachte Vorstufe mit gleichen „Belastungsmustern“ der Zielbewegung					
Cross Phrasing / Kreuzphrasierung = Bewegungssequenz, die sich über die Beats einer Phrase hinaus fortsetzt					
<p><i>Allgemeiner Hinweis:</i> Die gesamte Choreografie und ihr Aufbau ist <i>Tap-Free</i>, d.h. ein natürlicher Bewegungsfluss mit wechselseitiger Belastung ist durch die Schrittauswahl und ihrer Kombination gewährleistet. Unbedingt zu beachten ist eine Ausgewogenheit in der Rechts-Links-Belastung, die hier nur durch Anwendung des korrekten methodischen Aufbaus möglich ist. Die Methoden ermöglichen einen kontinuierlichen Bewegungsfluss innerhalb des Musikbogens (8-, 16-, 32- und 64-Beat-Sequenzen). Die Methode „Kreuzschneiden“ (vergl. Block A) sollte nur vorsichtig dosiert eingesetzt werden! Hinweis zum „klauen“ für die eigene Stunde: Die Methoden des Aufbaus sind wertvollste, nicht die Choreografie selbst. Pick Dir einzelne Sequenzen raus und misch diese mit „altem Zeug“! Drehungen und Hi-Impact Elemente werden in der Regel zuletzt eingeführt. Das ist einfacher und effektiver für alle Beteiligten! 😊</p>					

Block A 1 (Vorstufe zu Block A vor dem Kreuzschneiden, siehe unten)

Phrase	Beat	Inhalt	Richtung	Methodik, Hinweise
1	1-3	On Top: kreuzen (re hoch, li hinten „Reverse Mambo“)	N	Layers: ⇒ Travel Knee Lift ⇒ Insertion: 3 Basic, 1 Knee Lift ⇒ 8 March ots, Basic, Knee Lift ⇒ 2 Stomp, 1 Stomp, Basic, Knee Lift ⇒ On Top kreuzen, Stomp, Basic, Knee Lift
	4-5	Straddle Down,	W	
	6	Stomp li	W	
2	7-8	drehen zum Step	S	⇒ 8 March ots, Basic, Knee Lift ⇒ 2 Stomp, 1 Stomp, Basic, Knee Lift ⇒ On Top kreuzen, Stomp, Basic, Knee Lift
	9-12	Over The Top re Home (>180° drehen)	N	
3	13-16	Knee Lift re	N	Modifikation durch Visual Preview
	17-24	Repeater "Tap" (Beat 3-4-5 am Boden)	N	
4	25-32	On Top: Stomp von oben, Home, ChaChaCha	N	Substitute von 2 Mambo ChaChaCha (re-li) Visual Preview

Der Block wird zusammengesetzt durch

1.) "dreifaches schneiden"

a) Beat 1-16 rechts/links (=32 Beats)

b) Beat 17-24 rechts/links (=16 Beats)

c) Beat 24-32 rechts/links (=16 Beats)

2.) "kreuzschneider", d.h. hier:

a) **Phrase 1** (8 Beats, Beat 1-8)

b) **Phrase 3** (8 Beats, Beat 17-24)

c) **Phrase 2** (8 Beats, Beat 9-11)

d) **Phrase 4** (8 Beats, Beat 25-32)

Turn- und Fitnesskongress Kienbaum 2005, 13.11.2005 / 11.00 Uhr, Workshop 512

Block A (Zielstufe nach Kreuzschneiden, vergl. Block A 1)

„Uhr“-Phrase	Beat („neu“)	Inhalt	Richtung	Methodik, Hinweise
1	1-3	On Top: kreuzen on Top in	N	⇒ deutliches und rechtzeitiges Cueing!
	4-5	Straddle Down,	W	⇒ Der Gruppe vor dem Kreuzschneiden klar machen, wo die einzelnen Teile anfangen und aufhören
	6	Stomp	W	
7-8	drehen zum Step	S		
3	9-16	Repeater "Tap" (Beat 3-4-5 am Boden)	S	⇒ sinnvoll ist eine „Pause“ (Tap Ups, Kicks o.ä.) nach z.B. einem Durchgang auf einer Seite, um erst mal „Luft“ zu holen!
2	17-20	Over The Top Home (>180° drehen)	N	
	21-24	Knee Lift		
4	25-32	Stomp von oben, ChaChaCha	N	

Block B

Phrase	Beat	Inhalt	Richtung	Methodik, Hinweise
1	1-2	On Top: Stomps von oben: re	W	Layers: ⇒ Knee Lift ⇒ Repeater Knee Lift ⇒ Insertion: 8 March, Repeater Knee Lift ⇒ 10 March, Double Knee Lift ⇒ 8 March on Top, Double Knee Lift
	3	On Top	W	
	4-5	li	N	
	6	On Top	O	
	7-8	On Top	N	
2	1-2	Straddle Down	W	⇒ Phrase 1, Double Knee Lift
	3-8	Knee Lift ¹	NW	⇒ Phrase 1, Straddle Down, Double Knee Lift
3	1-4	"Scissor"		N
	5-8	Mambo (alternativ Pivot Turn)	N	⇒ Phrase 1, Straddle Down, Repeater Knee Lift 4 Wiederholungen¹ , 3 Basic Step
4	1-8	Lunges Back (alternativ mit 360°-Drehung)	N	⇒ Phrase 1, Straddle Down, Repeater Knee Lift 4 Wiederholungen¹ , Mambo, 2 Basic Step
				⇒ Phrase 1, Straddle Down, Repeater Knee Lift 4 Wiederholungen¹ , Mambo, Phrase 4
				⇒ Phrasen 1-4 "Scissor" wird zuletzt eingeführt, da hohe Intensität

¹ **Crossphrasing!**

Block C					
Phrase	Beat	Inhalt	Richtung	Methodik, Hinweise	
1	1-2	Spider re	N	Layers: ⇒ Repeater Knee ⇒ 8 March, Repeater Knee ⇒ Spider, 4 March, Repeater Knee ⇒ Spider, March on Top, Home, Repeater Knee ⇒ Spider, March on Top, Home, Basic, Knee Lift ⇒ Spider, March on Top, Home, Basic, Knee Lift (Straddle Down) ⇒ Phrase 1, 2, Knee Lift, Basic, Knee Lift Basic ⇒ Phrase 1, 2, Knee Lift Boden, Basic, Knee Lift, Basic ⇒ Phrase 1, 2, Knee Lift Boden, Basic, Knee Lift (Hi Impact), Basic ⇒ Phrase 1, 2, Knee Lift Boden nach hinten, Basic, Phrase 4 ⇒ Phrase 1, 2, Knee Lift Boden nach hinten, Reverse Turn Step, Phrase 4	
	3-4	On Top re-li			N
	5-6	Step Touch re (On Top)			N
	7-8	Home re-li			N
2	1-4	Straddle Down re	W		
	5-8	Knee Lift re	NW		
3	1-4	Knee Lift li (am Boden) nach hinten	SO		
	5-8	Reverse Turn re	N		
4	1-4	Hop Turn 90° re	O		
	5-8	Basic Home li	N		

Divide and Match ("Teilen und Zusammenfügen"):

Block A rechts, Block B links, Block C rechts,

Block A links, Block B rechts, Block C links = 64 Beats



gunnar.grisl@berlin.de

Turn- und Fitnesskongress Kienbaum 2005, 13.11.2005 / 11.00 Uhr, Workshop 512

STEP CREATIONS - GUNNAR GRISL

DTB-Strep-Mastertrainer
Euro Education Step Instructor

Seite 3 von 3