



Turn- und Fitnesskongresskongress

Kienbaum 2007

500% Step

Dozent:

Gunnar Grisl



500% step

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 Beispiel¹ 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 „bilateral“, sind also nach der Durchführung rechts, direkt links wiederholbar. Durch entsprechende Wiederholungen dieser Sequenzen (2 x 16 Beats bzw. 4 x 8 Beats bzw. 1x16 Beats + 2x8 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.

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

A, B1 und B2 werden 3fach geteilt / halbiert, um den Block fertig zu stellen:

½ A rechts	16 Beats	32 Beats	64 Beats
½ B1 links	8 Beats		
½ B2 rechts	8 Beats		
½ A links	16 Beats	32 Beats	
½ B1 rechts	8 Beats		
½ B2 links	8 Beats		

Legende für die folgende Choreografie:

ots	„on the spot“ = „am Platz“	HPR	„Holding Pattern Removal“ = Schritt, der im weiteren Verlauf wieder entfernt wird ²	vw	vorwärts
Home	„nach Hause“, zurück zum Ausgangspunkt vor dem Step, Blick „Nord“			rw	rückwärts
on Top	auf dem Step			li	links
N, S, O, W, usw.	„Himmelsrichtungen“ zum Beschreiben der Blickrichtungen am Ende des beschriebenen Schrittes, ausgehend davon, dass „Home“ (s.o.) die Blickrichtung „Nord“ hat	ccc		re	rechts
		ChaChaCha			

¹ 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!

² Zweck ist eine „Pause“ zu schaffen, die im Aufbau sinnvoll erscheint, z.B. vor oder nach einer noch unbekanntem Drehung, etc.

Block 1	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Blickrichtung	Layers / Methoden / Bemerkungen	
A	1	1-3	Stomp re "Cross Over" li	W	<ul style="list-style-type: none"> 2 Basic Step, Repeater Knee Lift 2 Basic Step, Repeater Knee Lift 8 March, Repeater Knee Lift 8 March. Basic Step, Knee Lift Stomp, 6 March. Basic Step, Knee Lift Stomp, Double Stomp, Basic, Knee Lift (in eine Ecke als Vorbereitung für die Positionswechsel!) Stomp Straddle Down, Double Stomp Straddle Down, Basic Step home, Knee Lift Beat 1-3, Double Stomp Straddle Down, Basic Step home, Knee Lift Beat 1-8, Basic Step home, Knee Lift Beat 1-8, Basic Step home, Knee Lift (Knee Lift im High Impact ("Hüpfer") → Vorbereitung auf Hop Turn bzw. Gelenkschonung bei der folgenden Drehung) Phrase 1, eventuell HPR (z.B. 4 Knee Lift, da dies der erste Schritt der Phrase 2 ist) 	Phrasen 1, 2 unterrichten / Phrase 3 unterrichten / Phrase 4 unterrichten 3fach-Schnitt: ∞ ∞ ∞ Phrasen 1 & 2 rechts, Phrase 3 links, Phrase 4 rechts, ...
		4-6	Cross on Top	W		
		7-8	Straddle Down re-li	W		
	2	1-4	Reverse Turn Straddle Down re	O		
		5-8	Hop Turn Home re	N		
B1	3	1-2	ChaChaCha re	N	<ul style="list-style-type: none"> Knee Lift alternating Knee Lift, Basic Step ChaChaCha, Basic Step ChaChaCha, 4 March ots ChaChaCha, 1 March on Top (Beat 3), 4 March ots ChaChaCha, 1 March on Top (Beat 3), Home (Beat 4, 5), Stomp Phrase 2, eventuell HPR (z.B. 4 Knee Lift, da dies ein Schritt der Phrase 2 ist) 	
		3-5	Reverse Turn Home re	N		
		6-8	Stomp re	N		
B2	4	1-4	Pivot Turn li	NO	<ul style="list-style-type: none"> Repeater Knee Lift Mambo, Knee Lift (Mambo ganz am Ende durch Pivot ersetzen um die Anzahl der Drehungen nicht zu übertreiben) 	
		5-8	Knee Lift li	N		

Transitions³:

A = Hop Turn

B1 = ChaChaCha

B2 = Knee Lift

d.h. 3 "bilaterale"⁴ Teile, also 3fach-Schnitt möglich! →16+8+8

Aufbauprinzip Block 2 und 3

Link bzw. Block

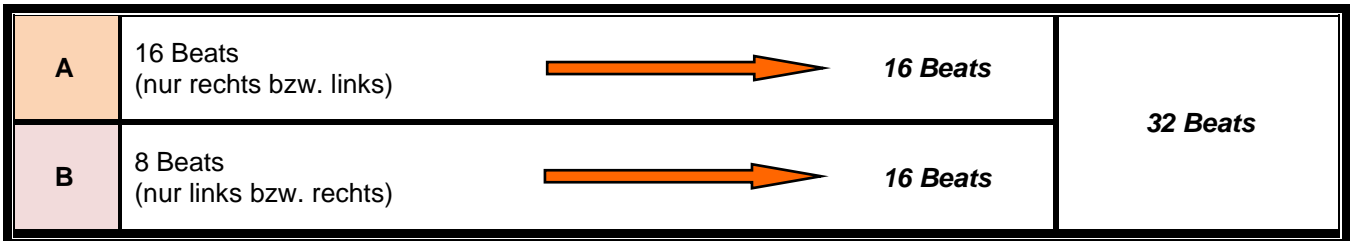
Dieser Block besteht wiederum aus einer 16-Beat-Sequenz (A), die einen Fußwechsel zulässt („bilaterale Sequenz“). Durch einfügen einer „unilateralen Sequenz“ (B, also eine Sequenz ohne Fußwechsel) wird dieser fertig gestellt nachdem die einfachen „Platzhalter“ Zug um Zug ersetzt wurden. Die bereits fertige 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:

³ Bewegungsmuster, dass einen Seitenwechsel verursacht

⁴ Bewegungsmuster, dass einen Seitenwechsel verursacht, Gegenteil: „unilateral“, also kein Seitenwechsel bei Ausführung



Danach wird direkt nach A die unilaterale Sequenz (B) bzw. deren einfachste Vorstufe für den Aufbau (Layer) angehängt⁵:



Block 2	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Blickrichtung	Layers / Methoden / Bemerkungen
A	1	1-4	Mambo re c-c-c	S	<ul style="list-style-type: none"> 2 Knee Lift, Repeater Knee Lift 2 Mambo ccc, Repeater Knee Lift Mambo ccc, Mambo ccc (am Boden), Repeater Knee Lift Mambo ccc, 2 March ots ccc , Repeater Knee Lift Mambo ccc, 2 March ots ccc , 2 March ots, Double Knee Lift
		4-6	dreher um Ostseite	W	
		7-8	c-c-c li vw on Top	W	
	2	1-2	Straddle Down re-li	W	
		3-8	Double Knee Lift re Home	N	
B	Cross Phrasing ⁶	1-4	$\frac{1}{2}t^7$: Reverse Turn li-re	S	<ul style="list-style-type: none"> Phrase 1, 2, 4 Basic Step Phrase 1, 2, 1 Basic Step, 12 March ots Phrase 1, 2, $\frac{1}{2}t^4$: Basic Step, 12 March ots Phrase 1, 2, $\frac{1}{2}t^4$: Basic Step, Basic Step, 6 March ots Phrase 1, 2, Beat 1-10 von B, 6 March ots
		5-6	“Anti”-Home	S	
		7-10	Basic Turn li 180° Home	N	
		11-16	Stomp re-li	N	

Teil A unterrichten, nach A 4 Basic Step anhängen, diese dann fortwährend im Sinne von B Zug um Zug ersetzen bei ständiger rechts-links-Wiederholung bzw. -Balance

Transitions:

A = Double Knee Lift (zweimal „ccc“ hebt Seitenwechsel wieder auf)

B = nicht vorhanden

d.h. 1 “bilateraler” Teil (A), 1 „unilateraler“ Teil (B)

→ die einfache Form von B wird an A „angehängen“, während A für den Seitenwechsel sorgt

⁵ oder auch davorgestellt

⁶ Cross Phrasing bzw. Kreuzphrasierung:

Ein Bewegungsmuster geht über die 8 Beats der Phrase hinaus in die nächste Phrase über

⁷ $\frac{1}{2}t$ = „halbe Zeit“ für diese Bewegung wird nur jeder zweite Beat genutzt

Block 3	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Blickrichtung	Layers / Methoden / Bemerkungen
	A	Cross Phrasing	1-3	Stomp re Straddle Down	W
4-6			Stomp li	S	
7-10			Over The Top re Home	N	
11-16			Double Knee Lift re	N	
B	3	1-2	Spider li	N	<ul style="list-style-type: none"> 4 Basic Step 8 March ots, 2 Basic Step Double Stomp (Beat 1-5), 3 March ots, 2 Basic Step Double Stomp (Beat 1-5), Stomp (Beat 6-8), 2 Basic Step Spider (Beat 1-2), Stomp (aufs Step, Beat 3-5), Beat 6-8, L-Step Home, Basic Step
		3-5	Stomp li (am Boden)	W	
		6-8	Stomp li auf Westseite vom Step	N	
	4	1-4	L-Step li Home	N	
		5-8	Basic Step li		

Teil A unterrichten, nach A 4 Basic Step anhängen, diese dann fortfährend im Sinne von B Zug um Zug ersetzen bei ständiger rechts-links-Wiederholung bzw. -Balance

Transitions:

- A** = Double Knee Lift
B = nicht vorhanden

d.h. 1 „bilateraler“ Teil (A), 1 „unilateraler“ Teil (B) → die einfache Form von B wird an A „angehängen“, während A für den Seitenwechsel sorgt

Als Abschluss „Divide & Match“⁸ und die gesamte Choreografie „passt“ in sechs Musikbögen.

$\frac{1}{2}$ Block 1 rechts	32 Beats	96 Beats	192 Beats
$\frac{1}{2}$ Block 2 links	32 Beats		
$\frac{1}{2}$ Block 3 rechts	32 Beats		
$\frac{1}{2}$ Block 1 links	32 Beats	96 Beats	
$\frac{1}{2}$ Block 2 rechts	32 Beats		
$\frac{1}{2}$ Block 3 links	32 Beats		

Übersichtlichere Farbversion dieses Skripts als PDF-Datei in den Downloads von www.instructor-zone.de
 gunnar.grisl[at]berlin.de

⁸ „teilen und zusammenfügen“