



Turn- und Fitnesskongress

Kienbaum 2008

WORKSHOP WS 408

Step Challenge

Dozent:

Gunnar Grisl

STEP CHALLENGE

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

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

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

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

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