



Basic Step | 4 beats

Stand frontal zu Step.
Rechts hoch, links hoch, rechts tief, links tief.



Flying diagonal | 4 beats

Stand frontal zu Step. Mit links diagonal auf Step steigen.
Rechtes Bein nach hinten ausstrecken; rechts wieder tief.



Leg lift straight (Superman) | 4 beats

Stand frontal zu Step. Mit links vorwärts auf Step steigen.
Rechtes Bein nach hinten ausstrecken; rechts wieder tief.



Heel Dig | 2 beats

Stand frontal zu Step. Rechte Ferse tippt auf Step. Anschliessend rechts wieder neben links auf Boden stellen und die linke Ferse tippt auf Step.



Jumping Jack | 2 beats

Stand frontal zu Step. Beide Beine werden durch einen Sprung vor dem Step geöffnet, die Füße deutlich mehr als schulterbreit voneinander entfernt wieder auf den Boden gebracht. Dabei werden Knie und Füße leicht nach außen gedreht und die Kniegelenke leicht gebeugt, damit der Sprung abgefedert werden kann. Die Füße werden bei der Landung von den Fußballen bis zu den Fersen abgerollt. Durch einen zweiten Sprung werden die Beine wieder geschlossen, Füße parallel. Für das Aufsetzen der Füße gilt das gleiche wie beim Öffnen.



Kick diagonal | 4 beats

Hüftbreiter Stand frontal zu Step. Mit links diagonal auf Step steigen.
Rechts Kick diagonal vorwärts; rechts tief; links tief.



Knee Lift diagonal | 4 beats

Hüftbreiter Stand frontal zu Step. Mit links diagonal auf Step steigen.
Rechts Knie hoch ziehen; rechts tief; links tief.



Kick straight | 4 beats

Hüftbreiter Stand frontal zu Step. Mit links vorwärts auf Step steigen.
Rechts kick vorwärts; rechts tief; links tief.



Knee Lift repeater | 8 beats

Dito knee lift jedoch wird das rechte Knie 3x nacheinander hochgezogen.
Anschliessend rechter Fuss tief; linker Fuss tief.



Knee Lift straight | 4 beats

Hüftbreiter Stand frontal zu Step. Mit links vorwärts auf Step steigen.
Rechts Knie hoch ziehen; rechts tief; links tief.



Leg Curl straight | 4 beats

Stand frontal zu Step. Schritt rechts auf Step; links Ferse zu Gesäss ziehen; links tief; rechts tief.



L-Step | 8 beats

Stand frontal zu Step. Rechts Schritt auf Step. Links Knie hoch; linker Fuss seitlich links von Step abstellen. Rechts heel tap auf Step. Rechts Schritt auf Step; links Knee up. Links frontal zu Step auf Boden; rechts zurück auf Boden.



Lunge (Split Basic) | 8 beats

Stand frontal zu Step. Schritt rechts vorwärts auf Step. Schritt links vorwärts auf Step. Rechts Tap rückwärts auf Boden und Fuss zurück auf Step ziehen. Links Tap rückwärts auf Boden und Fuss zurück auf Step ziehen. Rechts auf Boden, links auf Boden zurück.



Mambo | 4 beats

Stand frontal zu Step. Mambo ist eine Variation aus March, bei der ein Bein ein March Bewegung nach vorne auf das Step macht, das hintere Bein hebt sich ein beat vom Boden ab und das vordere Bein macht eine March Bewegung nach hinten auf den Boden und das jetzt vordere Bein hebt sich ein beat vom Boden ab.



March/Walk | 2 beats

Stand frontal zu Step. March bedeutet marschieren auf der Stelle vor dem Step. Walk meint marschieren auf verschiedenen Raumwegen, z.B. vor- oder rückwärts, diagonal oder im Kreis.



Over the Top (Up & Down) | 4 beats

Bei dieser Schrittfolge seitlich zu eurem Stepper stehen.
Rechts hoch, links hoch, links runter, rechts runter.



Pivot Turn | 4 beats

Stand frontal zu Step. Der Pivot Turn läßt sich gut aus einem Mambo heraus entwickeln. Der rechte Fuß wird nach vorn auf das Step aufgesetzt, anschließend wird auf beiden Fußballen eine halbe Drehung nach links ausgeführt. Der rechte Fuß wird erneut nach vorn aufgesetzt und abgerollt, anschließend erfolgt erneut eine halbe Drehung nach links auf den Fußballen. Bei diesem Schrittmuster bleibt also der linke Fuß immer auf der Stelle, der rechte Fuß bewegt sich um diesen herum. Wenn das linke Bein führt, wird entsprechend andersherum gedreht, und der rechte Fuß bleibt auf der Stelle.



Side Lift | 4 beats

Stand frontal zu Step. Mit links diagonal auf Step steigen.
Rechtes Bein seitwärts ausstrecken; rechts wieder tief.



Tap Front | 2 beats

Stand frontal zu Step. Rechte Fussspitze tippt auf Step. Anschliessend rechts wieder neben links auf Boden stellen und die linke Fussspitze tippt auf Step.



Turn Step | 8 beats

Stand frontal zu Step. Vorwärts rechts hoch, links hoch auf Step (V-Step). Rechts mit $\frac{1}{4}$ Drehung tief, links Tap neben rechts. Links mit $\frac{1}{4}$ Drehung auf Step, rechts ebenfalls mit $\frac{1}{4}$ Drehung auf Step (V-Step). Rechts tief, links tief.

**V-Step | 4 beats**

Stand frontal zu Step. Die Füße führen ein V-förmiges Muster auf dem Step aus. Die ersten beiden Schritte werden weiter auseinander und nach vorne auf das Step gesetzt. (Technik: mit der Ferse ansetzen, Füße und Knie leicht nach außen gedreht), die letzten beiden Schritte werden wieder eng zusammen und nach rückwärts runter vom Step gesetzt. Also, rechts nach vorne, links nach vorne, rechts wieder zurück und links wieder zurück.

Die vorliegende Sammlung ist nur eine kleine Auswahl an Step Aerobic Schritten und kann beliebig mit weiteren Schritten ergänzt werden.