

## Step 1 for 2

### Allgemeine Arbeit mit dem Step-Brett

#### Sicherheitsregeln:

- Richtigen Aufbau des Steps vor Stundenbeginn prüfen
- Stephöhe dem Leistungslevel und dem Stundenbild anpassen
- Abstand zum Step ist ca. eine Fußlänge
- Abrolltechnik beachten: Beim Hochsteigen über die Ferse aufsetzen und bis zur Fußspitze abrollen, beim Absteigen über Fußspitze bis zur Ferse abrollen
- Leise, kontrollierte und kraftvolle Bewegungen machen
- Bei Drehbewegungen von Lift-Steps Beine durch High Impact entlasten
- Ausgewogene Beinbelastung vom ersten Schritt an!!

#### Don'ts:

- Frontal nach vorn absteigen
- „blind“ rückwärts auf den Step steigen
- herunterspringen vom Step
- unilateraler Aufbau

### Besonderheiten im Konzept „Step 1 for 2“

In diesem Stundenbild teilen sich zwei Teilnehmer ein Step-Brett.

Um das zu erreichen wird die in Blöcker unterteilte Choreo zunächst so aufgebaut, dass jeder TN auf seinem eigenen Brett bleibt.

Wenn sich zwei TN in der Choreo sicher genug fühlen, dürfen sie sie anschließend zusammen auf einem Brett ausprobieren, in dem sie sich am gleichen Brett gegenüber stehen.

Selbstverständlich können die TN auch jederzeit für sich allein auf ihrem eigenen Brett bleiben.

Für dieses Stundenbild ist es wichtig Step Schritte auszuwählen, die genug Platz für zwei Personen auf dem Brett lassen.

Geeignet dafür sind Schritte über die Diagonalen wie zB kneelifts etc.

Nicht funktional sind Schritte, die gerade auf das Brett gehen, wie zB Basic oder V-Steps.

In dieser Masterclass wurde eine symmetrische Choreo mit 6x32 ZZ aufgebaut und eine Musik mit ca 135bpm genutzt.

Bei Fragen zur Musik oder anderen Inhalten könnt ihr mich jederzeit kontaktieren:

Mail: [rose.sarah@gmx.de](mailto:rose.sarah@gmx.de) Facebook & Instagram: [sarah\\_rose\\_fitness](#)

Weitere Aus- und Fortbildungstermine mit mir unter [www.sarahrose.de](http://www.sarahrose.de)