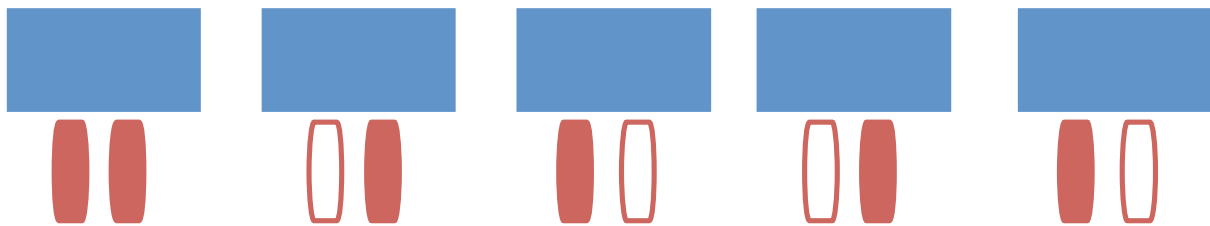


Step-Aerobic-Grundschritte

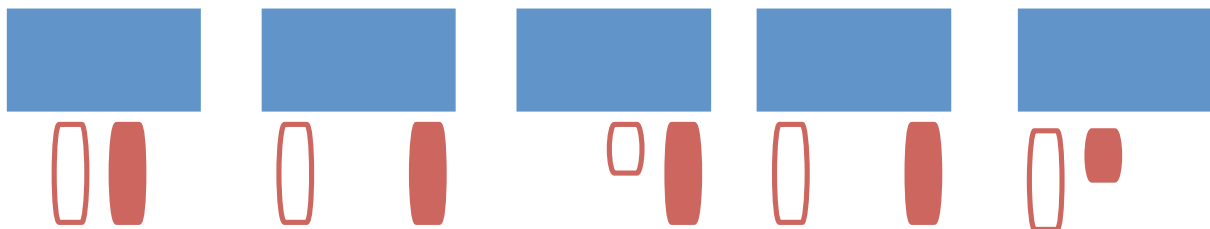


Marschieren (March)



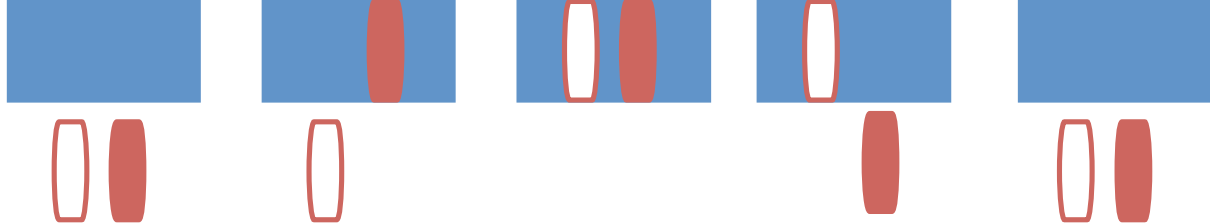
Gehen auf der Seite. Mit Fußspitze aufsetzen und bis zur Ferse abrollen.

Step Touch



Links hoch, rechts Tap, rechts runter, links Tap

Basic Step



Rechts hoch, links hoch, rechts runter, links runter

V-Step

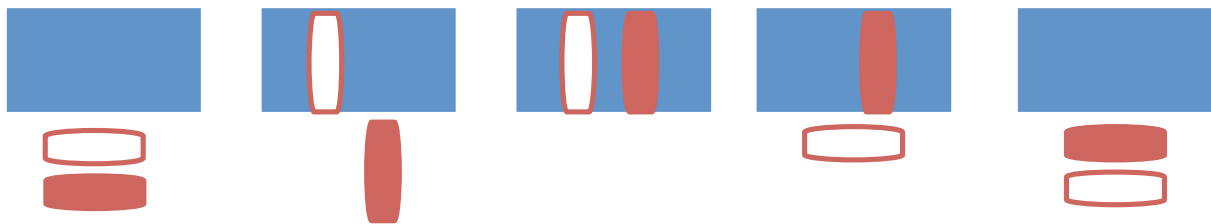


Links hoch (45° schräg), rechts hoch (45°, schräg, wie ein V), links runter, rechts runter

Step-Aerobic-Grundschritte

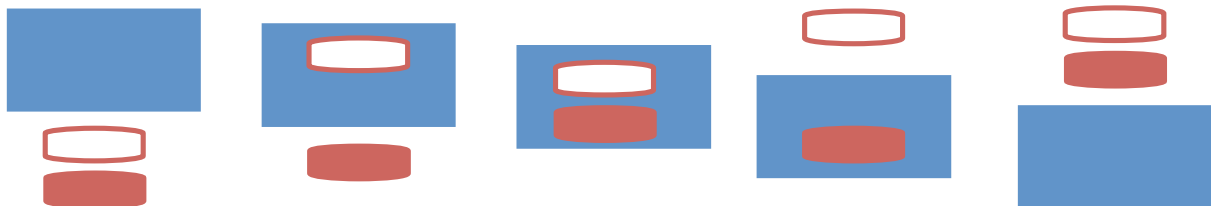


Turn-Step



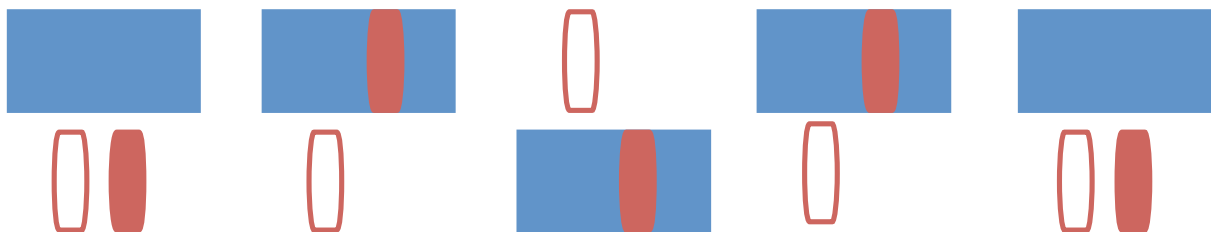
Stellung seitlich zum Step, links hoch mit 1/4 Drehung, rechts hoch, links runter mit 1/4 Drehung, rechts runter

Over the Top (Up & Down)



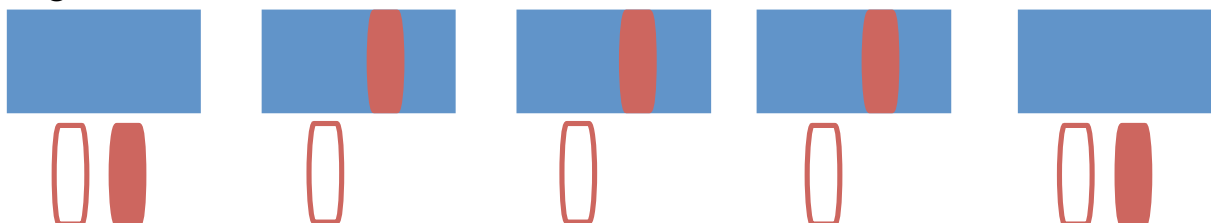
Stellung seitlich zum Step, links aufsteigen, rechts aufsteigen (schneller Fußwechsel), links runter, rechts runter

Knee Lift



Links hoch (diagonal auf rechte Seite des Steps), links Knie hoch, links runter, rechts runter (für die andere Seite umgekehrt)

Leg Curl



Links hoch (diagonal auf rechte Seite des Steps), links Unterschenkel zum Po führen, links runter, rechts runter (für die andere Seite umgekehrt)