Stepaerobic

Auf und Ab

Die Amerikanerin Gin Miller gilt als Erfinderin der überaus erfolgreichen Step-Aerobic. Bedingt durch eine Knieverletzung musste sie sich einem Rehabilitationstraining unterziehen. Ihr Orthopäde gab ihr den Tipp, zum Muskelaufbautraining zu Hause auf eine Holzkiste Auf- und Abzusteigen.
Gin Miller ergänzte dieses Training mit Musik. Sie entwickelte aus Aerobic Basic Schritten kleine eher athletisch anmutende, moderate Choreographien.

Stepaerobic im 3/4-Takt (pdf) *Auf dem Step wie auf Wolken schweben...*

Stepaerobic mit Partner*in (pdf) *Synchron und kooperativ auf Du und Du*

Fachartikel Stepaerobic *Trainingsziele-Entwicklungen-Tipps*

Beispiele Choreographien