

# STV Trendworkshop STEP & Tone

09. Mai 2009

## Step Choreographie asymmetrisch

Counts	Wh	Schritt	Arme
1-6	1	Step knee cross re	
7-8	1	March on Top li/re	
1-6	1	Lunge li/re on Top	
7-8 + 1-6	1	Step knee Straddle down li/re	Look at: right side to Step
7-8 + 1-4	1	6-Point Mambo li/re + ½ turn	Facing back
5-8	2	March on Top li/re back	
1-3	1	Step knee li	Li Arm hoch
4-8	1	Mambo li + turn über li Schulter	Li Arm über Seite für Turn
1-8	2	Straddle re über Step	Look at: left side to Step

## Workout stehend auf Step

Bewegung	Arme
Step knee re + Lunge li + Step knee re + march li/re	Beide Arme zur Seite – beide Arme hoch
Ditto links	
Step knee re + Squat li + Step knee re + march li/re	Beide Arme zur Seite – beide Arme hoch
Ditto links	
Kinn zu Knie li in Rundrücken – Oberkörper in Streckung und Bein li in Abduktion	
Ditto links	

## Workout sitzend auf Step

Bewegung	Arme
Bauch: Boot (Beine 90°)	Hände an Oberschenkel
Schneidersitz: Rücken entspannen	
Bauch: Boot (Beine 90°)	Arme frei zur Seite
Schneidersitz: Rücken entspannen	
Bauch: Boot + Beine strecken	Arme frei zur Seite
Schneidersitz: Rücken entspannen	

Musik: Steptaculär Vol. 4 ([www.european-musicstore.de](http://www.european-musicstore.de))

VIEL SPASS!

Monika Christen  
Dipl. Aerobic Instruktorenin SAFS



info@deam4you.ch  
www.deam4you.ch