

STEP

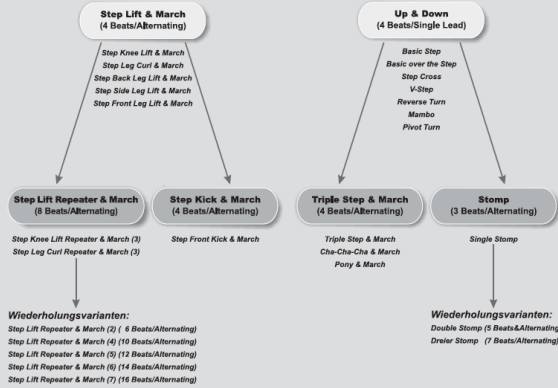
THINK LESS... SWEAT MORE!



Chris Harvey

1

Schrittfamilien



2

3

LEVELS

Levels für den Körper



Levels für den Kopf

4

LEVELSPRACHE

| Wertende Levels | Wertfreie Levels |
|---|---|
| „Wem das zu schwer ist, der kann es auch leichter machen“ | „Wähle die Variante, die jetzt gerade zu Deiner Tagesform passt“ |
| „Wenn es dir zu viel ist, kannst du auch weniger machen“ | „So intensiv, dass es sich wie Training anfühlt... So verständlich, dass Du powern kannst.“ |
| „Wenn Du es nicht schaffst, kannst du die Arme weglassen“ | „Jetzt haben wir 2 Varianten - mit und ohne die Arme... Ich bin gespannt, welche jetzt besser passt.“ |

2 PHASEN IM AUFBAU



„Testphase“

Schritte ausprobieren...
es darf auch schiefgehen...
manche Schritte klappen erst
beim 20. Mal...

„Festlegen“

Hier und heute entscheiden...
ab jetzt heißt es, alles von vorne..
alle Level-Varianten
stehen weiterhin offen...

WAS SOLL ICH ALS TRAINER ZEIGEN?

- Im Kursverlauf **wechselweise alle Level-Varianten** authentisch mitmachen
- Vorher **ankündigen**, wenn Du etwas veränderst
- Leichtes Level zeigen = **Sicherheit** für Einsteiger
- Schweres Level zeigen = **Ansporn** für Fortgeschrittene



HÖHEN & TIEFEN EINBAUEN

9

Herausfordernde Elemente werden erfolgreich umgesetzt, wenn sie im Wechsel mit leichten Schrittfolgen erscheinen



| Inhalt | Leichter | Schwerer |
|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| WH-Zahl eines Schrittmusters | hohe WH-Zahl | niedrige WH-Zahl |
| Arm-Bein-Koordination | Arm- & Beinbewegung gleich | Armbewegung anders als Beinbewegung |
| Bewegungen der Extremitäten | symmetrisch | asymmetrisch |
| Übergänge | Übergang innerhalb der Schrittfamilie | Übergang außerhalb der Schrittfamilie |

10

11

| | | |
|------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Inhalt | Leichter | Schwerer |
| Raubewegung | Mit Blick nach vorne | Mit Blick zur Seite / nach hinten |
| Ausgangsposition | Wird beibehalten | Wird gewechselt |
| Drehungen | Innerhalb mehrere WH | Innerhalb wenig Wiederholungen |
| Schrittmuster | Wird ganz ausgeführt | Nur ein Teil des Schrittmusters |
| Phrasierung | Schritt wechselt mit der Phrase | Kreuzphrasierung |

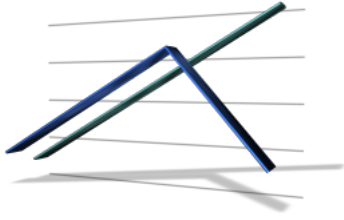
12

| Choreografisches Element | Tauglich als Level nach Wahl des Teilnehmers | Untauglich als Level nach Wahl des Teilnehmers |
|--------------------------|--|--|
| Raumweg | | x |
| Drehung | | x |
| Impact (high/low) | x | |
| Armbewegungen | x | |
| Stilrichtung | x | |
| Rhythmische Varianten | x (kleine Veränderung) | x (große Veränderung) |

Levels im Einsatz

Welche Levels werden von den Teilnehmern richtig angenommen?

Spaßfaktor
Choreografischer Anspruch



Choreografie dosieren

Wenn der Anspruch die Fähigkeiten übersteigt, knickt die Spaßkurve schnell ab!
