Lav din egen step-serie

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Oversigt over trin:**   * Basis * Hase-curl * Skip – lavt spark * Knæløft * Kick – højt spark * Jack-sprællemandshop * Lunges * Singleknæ * Repeater * Mambo * Hop-basis * Bokstrin * Rundt om jorden * Shuffle * Shuffle around the world * Ski * Ved siden af steppen * Høje knæ (minder om repeater) * Spark-boks * A-trin * V-trin * Sideløft * T-trin   Inspirationslink: <https://www.youtube.com/@aalborghusgymnasiumhfidrt2879/videos> | **Nedskriv stepserie:**  *Blok A (32 taktslag)*   |  |  | | --- | --- | | Navn på trin | Antal taktslag | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |   *Blok B (32 taktslag)*   |  |  | | --- | --- | | Navn på trin | Antal taktslag | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |   *Blok C (32 taktslag)*   |  |  | | --- | --- | | Navn på trin | Antal taktslag | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |
| **Produkt:**   * Det skal indeholde mindst 12 forskellige steptrin * Varighed: 2,5 min til selvvalgt step musik (128-135 BPM)   **Teknik:**   1. Hele foden ind på steppen. 2. Krop tæt på steppen. 3. Flyt tyngdepunktet. (op/ned, side)   **Udfordringer:**   1. Armkombinationer *(symmetrisk/asymmetrisk)* 2. Impactform *(low=altid en fod i gulv, high= svævefase)* 3. Tempo/rytmevariation*.(dobbelt/halv takt)* 4. Retningsvariation. *(frem, tilbage, siden, diagonalt, cirkel)* 5. Stilvariation. *(energisk, dansagtigt, komisk osv.)* 6. Niveau. *(høj, lav, stor, lille, bred, smal)* 7. Aktiv brug af stepbænk | *Blok D (32 taktslag)*   |  |  | | --- | --- | | Navn på trin | Antal taktslag | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  |   *Blok E (32 taktslag)*   |  |  | | --- | --- | | Navn på trin | Antal taktslag | |  |  | |  |  | |  |  | |  |  | |