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](https://www.youtube.com/%40aalborghusgymnasiumhfidrt2879/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 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

 |