

STEPTRIN OG VARIATIONER

De følgende sider rummer en oversigt over steptrin – både rene basistrin og variationer og kombinationer som af og til benævnes step grundtrin fordi de ses i mange step aerobic serier, eksempelvis Around the world (jorden rundt), Basic turn, L-step, Turnstep (drejestep) og V-step.

Der er medtaget en del af de originale Step Reebok program trin, såsom Over Toppen og Turn Step, som indeholder et tap-trin i grundversionen.

Tap i disse trin er ikke kritiske, da de falder på et sted i trinnet, hvor der normalt ikke er tvivl om hvordan man skal komme videre, men for at koreografien kan blive 100 % tap-free, kan disse tap-trin i de fleste erstattes af et løftstep. Eller i nogle tilfælde af et regulært basis ned-trin, hvis det kan passes ind i koreografien.

Mange af trinene står under det amerikanske navn, fordi instruktører over hele verden, også i Skandinavien, benytter det amerikanske navn. Andre steder er det danske navn brugt fordi det hyppigere anvendes.

Nogle benævnelser er standarder, som anvendes alle steder, andre har desværre uens navne i forskellige lande og centre.

Oversigten er alfabetisk efter steptrin-navne og omfatter for hvert trin beskrivelse af udførelse, taktslag for taktslag, kommentarer, cueing, forholdsregler og forslag til variationer.

Der er i de fleste tilfælde angivet hvor mange taktslag steptrinnet varer – ved normal udførelse – de fleste trin kan udføres både hurtigere og langsommere. I dobbelt tempo og halvt tempo eller slow motion.

Forslag til variationer er ikke en komplet liste, men blot enkelte forslag til mindre eller større variationer. Næsten alle trin kan varieres i forhold til intensitet og koordination ved at ændre hastighed, antal muskler i bevægelse (armkombinationer) og forflytning.

Desuden kan koordinationen øges ved at tilføje balancer og retningsskift, drejninger et eller flere steder, på top eller gulv, i et steptrin som måske ikke har en drejning i forvejen.

Intensiteten kan også ændres via ændringer i impact som er et område for sig. Næsten alle steptrin kan udføres i både superlow (SL), low (L), moderate (M) og high (H). Dog skal graden impact passe til målgruppen, så skader undgås – high impact, power, er kun for veltrænede, teknisk dygtige udøvere med en perfekt stepteknik.

STEPTRIN OG VARIATIONER

A-step, front	194
A-step, side.....	194
A-step (gulv)	195
Across the top.....	195
Around the corner.....	196
Around the world	197
Baby turn (se U-turn)	
Basic lunge (Split basic).....	198
Basis squat.....	199
Basis step (Basic step).....	200
Basic turn (Reverse basic, Revolving door)	201
Box step (se Jazz step)	
Charleston	202
Diagonal (Corner to corner).....	203
Drejetrin (se Turnstep)	
Extension.....	203
Flamingo.....	204
Hamstring curl (Curl, Hasecurl)	205
Helikopter	206
Hop turn	207
Horseshoe (Hestesko).....	207
I-step.....	208
Indecision	209
Jazzstep	210
Jorden rundt (se Around the World)	
K-step	211
Kick (High kick).....	212
Knæløft (Kneelift)	212
L-step (uden tap)	213
L-step (med tap)	214
L-step (med tap op/ned)	214
Lunge (bøjet)	215
Lunge (strakt)	215

STEPTRIN OG VARIATIONER

Lunge (squat)	216
Løftstep.....	216
M-step.....	217
Mambo.....	218
Mambo, lang.....	219
O-step.....	220
Over toppen (Over the top)	221
Pivot	222
Pyramide step.....	223
Repeater.....	224
Reverse turn (Reverse turnstep).....	225
Reverse V-step (½ drejning)	226
Reverse V-step (1/1 drejning, Full reverse)	226
Rock step.....	227
Rocking horse (Gyngehest, Rytter).....	228
Shuffle step.....	229
Sideløft (Sidelift)	230
Skip (Lavt spark).....	230
Step tap (Tap step).....	231
Stomp	231
Straddle ned	232
Straddle op	232
T-step	233
T-step, langt.....	234
T-step front (special)	236
Tap ned	237
Tap op	237
Tap op/tap ned	238
Turning L-step	239
Turnstep (Drejetrin)	240
U-turn (U-vending, Baby turn)	241
V-step	242
Visit	243
Weave (Rear lift over)	244

STEPTRIN OG VARIATIONER

X-step (nyere).....	245
X-step (oprindelig)	246
Y-step	248
Y-step (special).....	249
Z-step (Zig-zag)	250
Z-step (variation)	251
Kombination (egen kombination).....	252
Kombination.....	253
Kombination.....	254
Kombination.....	255
Kombination.....	256
Kombination.....	257
Kombination.....	258
Kombination.....	259
Kombination.....	260
Kombination.....	261
Kombination.....	262

A-STEP, FRONT (OPRINDELIG VERSION)

Adgangsvinkel: Fra front, vendt fremad, stående ved den ene side af bæk.

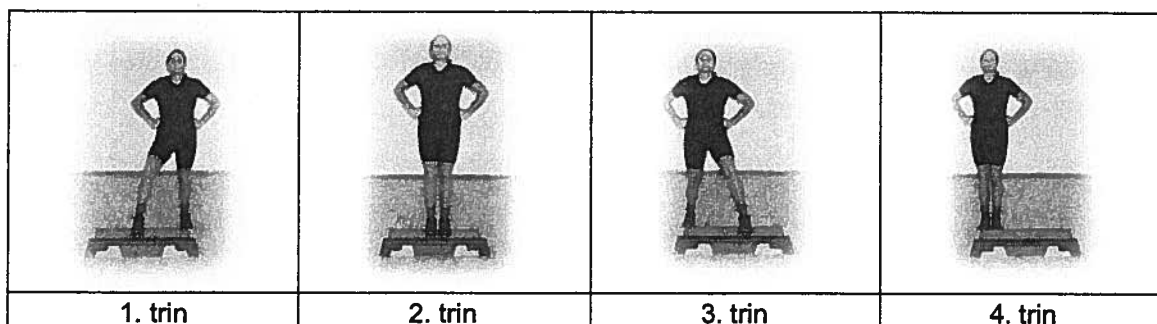
Udførelse: Som basisstep med forflytning højre og/eller venstre:

1. fod op ind til midten af bæk
2. fod op ind til midten af bæk
3. 1. fod ned ved den anden ende (samme side) af bæk
4. 2. fod ned/tap ned, løftstep eller lunge på gulv ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: A. A-step. Op, op, ned, ned. Beskriv et A.

Note: Sørg for stor forflytning fra side til side, det sikrer god intensitet.



A-STEP, SIDE (VARIATION)

Adgangsvinkel: Fra siden, med siden til bænken stående ved den bageste ende.

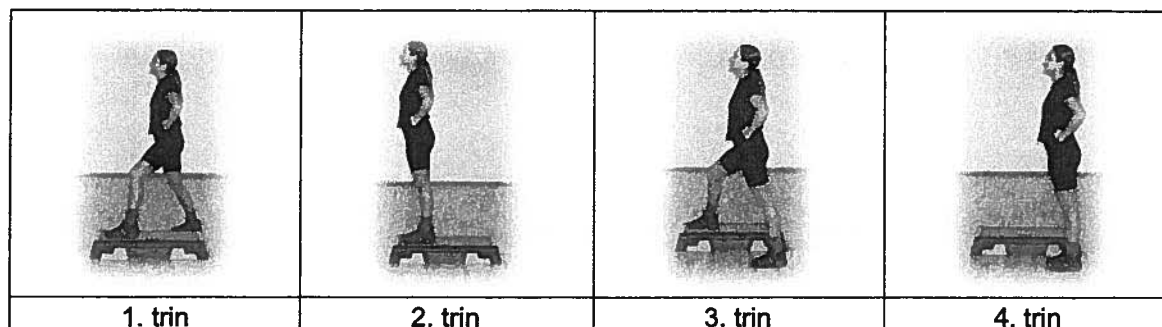
Udførelse: Som over toppen med forflytning fremad og bagud.

1. fod op og fremad til forreste ende
2. fod op ved siden af 1. fod
3. 1. fod bagud og ned ved modsatte sides bageste ende
4. 2. fod tap ned, løftstep eller lunge på gulv ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: A. A-step. Frem, frem, ned, ned.

Note: Sørg for stor forflytning fremad/bagud, det sikrer god intensitet.



A-STEP (GULV)

Adgangsvinkel: Fra front.

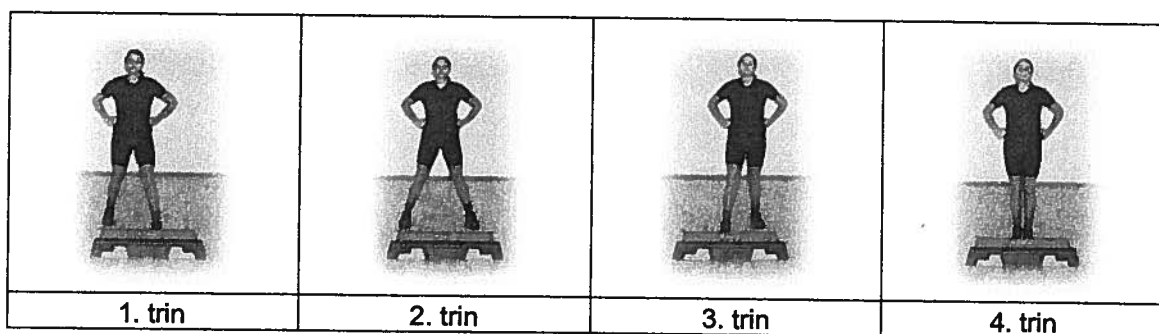
Udførelse: Som spejling af et V på stepbænken – foregår bagud på gulvet.

1. 1. fod bagud og udad på gulvet
2. 2. fod bagud og udad på gulvet
3. 1. fod fremad og indad på gulvet
4. 2. fod fremad og ind til 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: A. A-step. Bagud, bagud, fremad, fremad. Beskriv et A.

Note: Lav god vertikal forflytning (bøj ned i ben) for at holde intensitet.



ACROSS THE TOP

Adgangsvinkel: Fra enden med siden til bænken.

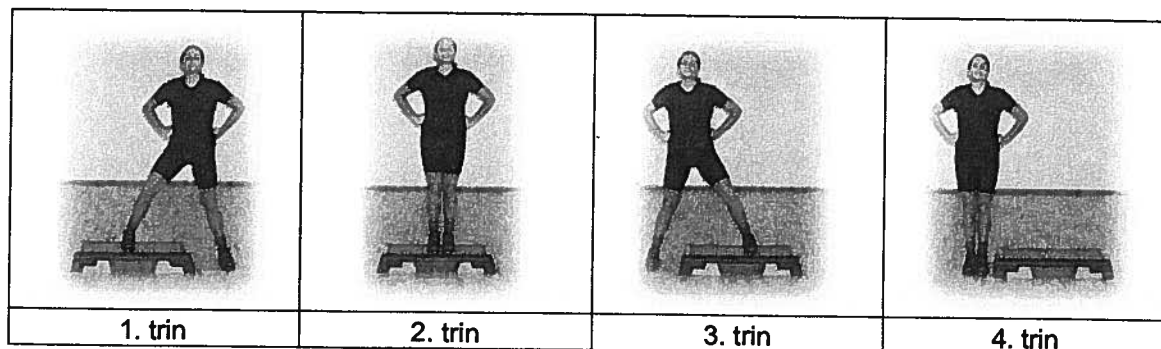
Udførelse: Som over toppen, men på den lange led.

1. 1. fod sidelæns op og ind til midten af bænk
2. 2. fod sidelæns op og ind til 1. fod
3. 1. fod sidelæns ned ved modsat ende
4. 2. fod sidelæns tap ned/løftstep ved modsat ende ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Across toppen. Op, op, ned (tap ned/løftstep).

Note: Den sideværts bevægelse kan være hård for knæ. Anbefalet max. 8 i træk.



AROUND THE CORNER (RUNDT OM HJØRNET)

Adgangsvinkel: Fra siden eller fra enden.

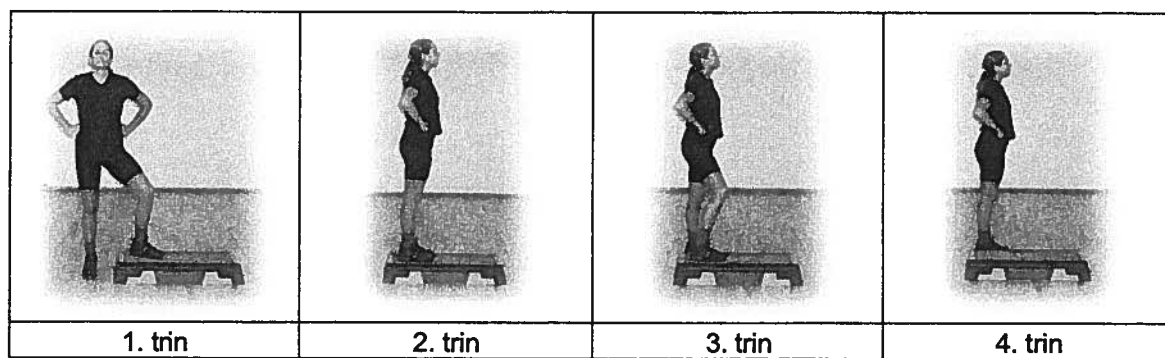
Udførelse: Som basisstep med drejning af kroppen $\frac{1}{4}$ omgang til højre eller venstre.

1. fod op, ben roteret udad i hoften – begynd at dreje krop
2. fod op, afslut $\frac{1}{4}$ drejning
3. 1. fod ned ved siden af bænken (eller ved enden med siden til)
4. 2. fod ned/tap ned/løftstep ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Rundt om hjørnet. Skær et stykke lagkage (ost) ud.

Note: Skifter til ny adgangsvinkel.



AROUND THE WORLD (JORDEN RUNDT)

Adgangsvinkel: Fra front (vendt mod hjørne) eller fra astride.

Udførelse: Løft-/taptrin (eller basisvariation) med forflytning til alle bænkens hjørner.

1. 1. fod op (eller straddle op, hvis start i bredstående)
2. 2. fod løft (med et hvilket som helst af løfttrinene) eller tap
3. 2. fod straddle ned/stå ned
4. 1. fod straddle ned/stå ned – start igen fra modsat side

Dette udføres 4 gange for at komme hele vejen rundt – tilbage til start.

Taktslag: $4 \times 4 = 16$ taktslag (taptrin $4 \times 2 = 8$ taktslag, minimambo $4 \times 3 = 12$ taktslag).

Cueing: Jorden rundt (eller Around the world). Knæløft, straddle, knæløft (gentag).

Note: Kan opbygges med repeater (3) løfttrin. På den måde er der god af tid til at instruere og når mønsteret er lært, udføres det med ét løfttrin hvert sted.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin
			
9. trin	10. trin	11. trin	12. trin
			
13. trin	14. trin	15. trin	16. trin

BASIC LUNGE (SPLIT BASIC)

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden.

Udførelse: Som basis step kombineret med 2 lungetrin på toppen.

1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. 1. fod lunge bagud
4. 1. fod saml op
5. 2. fod lunge bagud
6. 2. fod saml op
7. 1. fod ned på gulv
8. 2. fod ned på gulv

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Basic lunge. Op, op, lunge, lunge, ned, ned.

Note: Pas på akillessenen. Under lunge sænk kun tå-fodballe i gulv. Meget øvede kan sænke hælen let ned.

Navnet **split basic** benyttes også om et basistrin som går op, op, ned (ved forsiden af bænk), ned (bagved bænk), op, op, ned, ned (tilbage til start ved front position).

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

BASIS SQUAT

Adgangsvinkel: Fra front (fra top).

Udførelse: Et basisstep med en squat, benbøjning, på top og en squat på gulv:

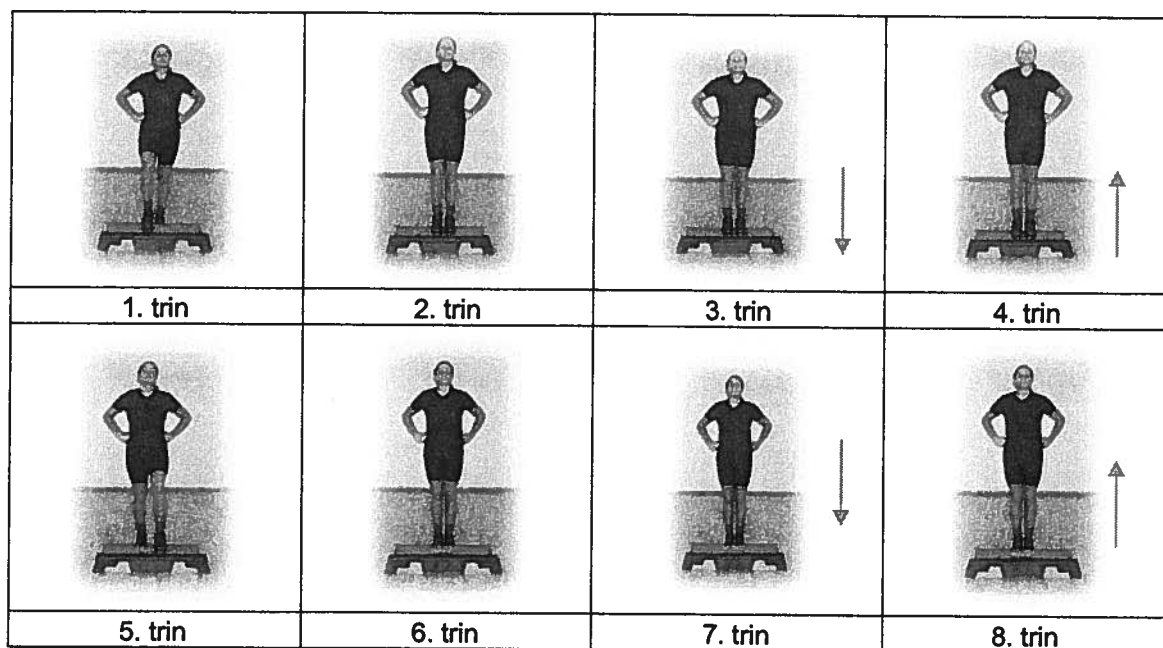
1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. Begge ben bøj, squat ned
4. Begge ben stræk, ret op
5. 1. fod ned
6. 2. fod ned
7. Begge ben bøj, squat ned, på gulv
8. Begge ben stræk, ret op, på gulv

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Op, squat. Basis squat. Op, squat, ned, squat.

Note: Sørg for at fødder er helt inde på step, inden benbøjning.

Ben kan være samlede, smal benbøjning, eller i hofte- eller skulderbredde.



BASIS STEP (BASIC STEP)

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden, astride eller fra top (basis step ned/ned/op/op).

Udførelse: Som gang op og ned ad stepbænk.

1. 1. fod op

2. 2. fod op

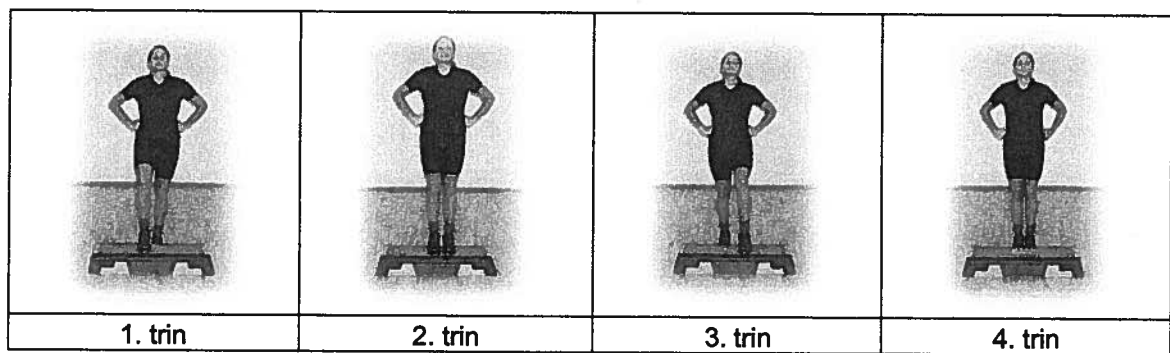
3. 1. fod ned

4. 2. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Basis. Basis step. Op, op, ned, ned.

Note: Kan udføres fra gulv eller top. Der er ingen tap i det originale basisstep.



Variationer: Basistrin kan udføres med power, så der løbes op på henholdsvis det første, det andet eller begge op-trin. Desuden kan der laves rytmiske power variationer, synkoperet eller dobbelttempo løb, samt hop.

BASIC TURN (REVERSE BASIC, REVOLVING DOOR)

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som basis step med 2 gange $\frac{1}{2}$ drejning.

1. 1. fod op – drejning af krop begyndes
2. 2. fod op med $\frac{1}{4}$ drejning
3. 1. fod ned med $\frac{1}{4}$ drejning
4. 2. fod ned – man kigger nu mod bagvæg (eller modsat side)
5. 1. fod op – drejning af krop begyndes
6. 2. fod op med $\frac{1}{4}$ drejning
7. 1. fod ned med $\frac{1}{4}$ drejning
8. 2. fod ned – man kigger nu igen mod frontvæg (eller start side)

Taktslag: 4/8 taktslag.

Cueing: Basic turn. Op vend, ned, op vend, ned. Gå en tur over bænken.

Note: Man kan nøjes med den første halve drejning og fortsætte fra modsat side.
Udfør drejning oppe på tå for ikke at irritere knæ.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

CHARLESTON

Adgangsvinkel: Fra front, vendt frem eller diagonalt (så ben kan sparke forbi step).

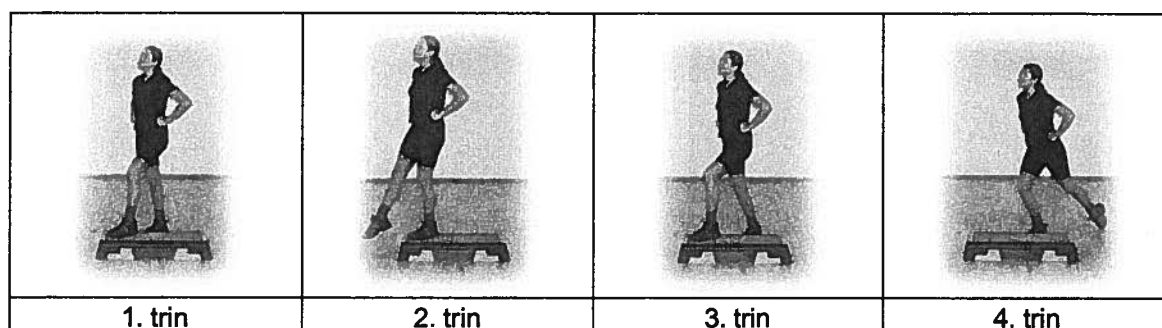
Udførelse: Som single skip op og ned ad stepbænk.

1. 1. fod op
2. 2. fod/ben skip
3. 2. fod ned
4. 1. fod lunge (tap) bagud på gulv

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Op, skip, ned, lunge.

Note: Kan udføres på step eller på gulv. Kan varieres så hånd rører fod.



Variation: Charleston kan udføres som en rigtig Charleston bevægelse. Eksempel:

H Op (1), V hasecurl repeater (2) – før underben ud til siden og rør med samme sides hånd ved foden for hvert hasecurl (2-4), V ned (5), H hasecurl repeater (2) – før underben ud til siden og rør med samme sides hånd ved foden for hvert hasecurl (6-8).

DIAGONAL (CORNER TO CORNER)

Adgangsvinkel: Fra siden, ved bageste ende af bænk.

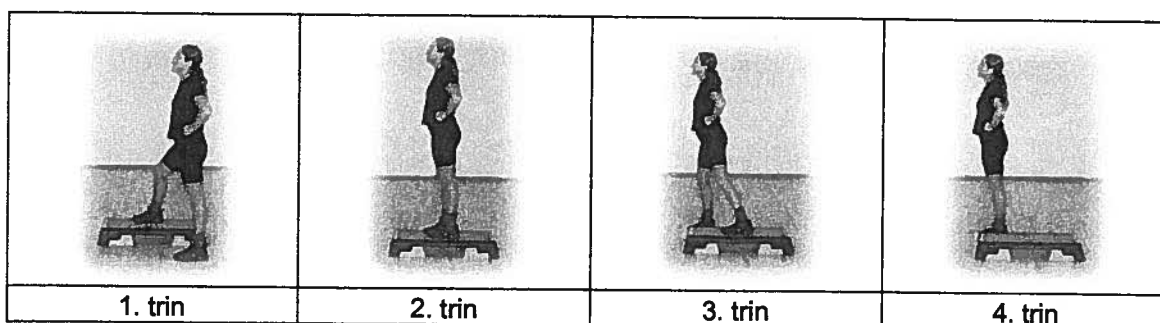
Udførelse: Som over toppen med diagonal forflytning fremad.

1. fod træder fremad op midt på bænk
2. fod træder fremad op ved siden af 1. fod
3. 1. fod træder fremad sidelæns (ikke forlæns) ned ved siden af bænk
4. 2. fod træder fremad sidelæns ned ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Diagonal. Op, op, ned, ned.

Note: I originalversion træder fødderne op næsten ved siden af hinanden så ben ikke krydses. I nogle nye versioner krydser 2. fod frem forbi 1. fod på top.



EXTENSION (BASKET BALL, SHOOT THE HOOP, SUPERMAN)

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden, fra siden, fra astride, fra hjørnet (fra toppen).

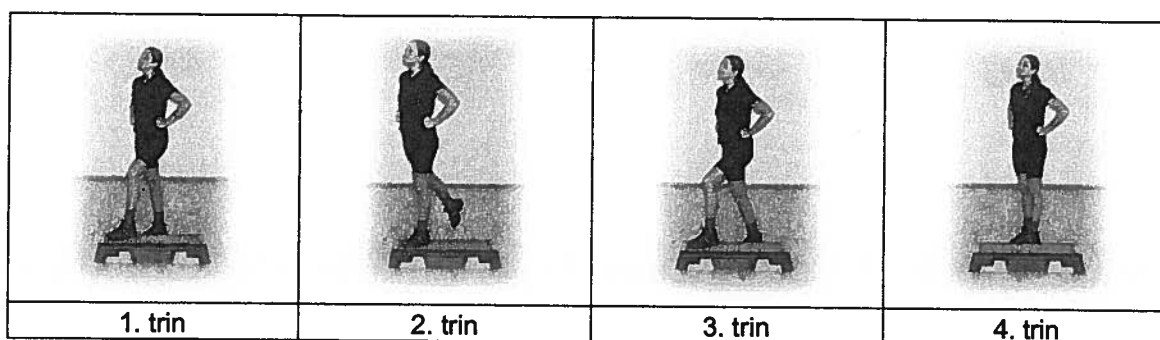
Udførelse: Løfttrin med løft af strakt ben bagud (arme op for at skyde bold i kurv):

1. fod op
2. fod/ben løftes strakt bagud
3. 2. fod ned
4. 1. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Extension. Spil basket. Superman.

Note: Hold ryg rank uden svaj, ben skal kun cirka 10-15 grader lige bagud i hoften.



FLAMINGO

Adgangsvinkel: Fra siden.

Udførelse: Knæløft til straddle variation.

1. 1. fod træder sidelæns op
2. 2. fod/ben knæløft op
3. 2. fod ned på gulv
4. 1. fod tap ned på modsat side af bænk
5. 1. fod træder op på bænk igen
6. 2. fod tap op på bænk
7. 2. fod ned på gulv – tilbage til start
8. 1. fod ned/tap ned ved siden af 2. fod på gulv

Hvis man udelader tap og drejer kroppen lidt er man klar til at fortsætte med front adgangsvinkel – enten vendt frem eller diagonalt.

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Flamingo. Knæløft, straddle tap ned, tap op, ned.

Note: Tap'ene kan være svære at se og skal cues tydeligt.

Kan opbygges fra straddle tap op, straddle tap ned, straddle tap op, tap ned.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Variation: Hvis det andet tap på top (6.) erstattes af et knæløft, bliver Flamingo til en knæløft repeater (3) variation og kan opbygges som sådan.

HAMSTRING CURL (CURL, HASE CURL)

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden, fra siden, fra astride, fra hjørnet (fra toppen).

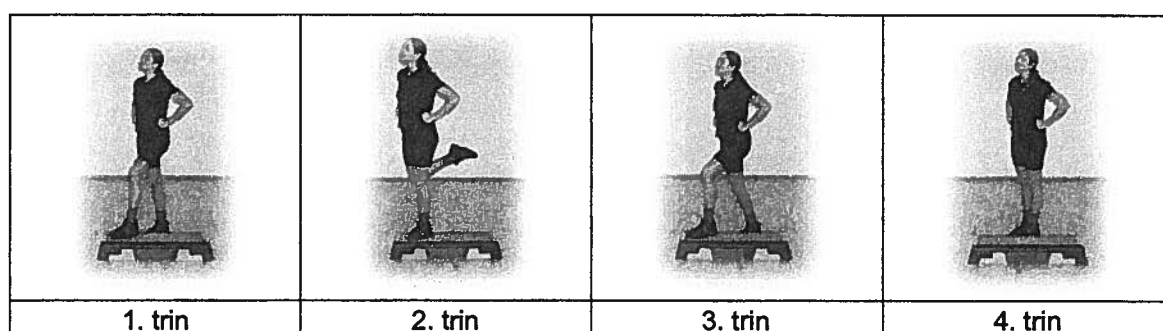
Udførelse: Løfttrin med bøjning af ben og strækning af hofte, hæl mod bagdel:

1. fod op
2. ben/underben bøjes op mod bagdel
3. fod ned
4. 1. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Hasecurl. Op, curl, ned, ned.

Note: Bøj ben godt og før benet lidt bagud i hoften, cirka 10-15 grader.



HELIKOPTER

Adgangsvinkel: Fra front, fra siden, fra enden, fra astride (fra toppen).

Udførelse: Sideløft med $\frac{1}{2}$ drejning to gange efter hinanden, tilbage til start.

1. 1. fod op
2. 2. fod/ben sideløft drej $\frac{1}{2}$ omgang over på modsat side
3. 2. fod ned på modsat side
4. 1. fod ned på modsat side
5. 2. fod op
6. 1. fod/ben sideløft drej $\frac{1}{2}$ omgang over på modsat side
7. 1. fod ned (tilbage ved start)
8. 2. fod ned (tilbage ved start)

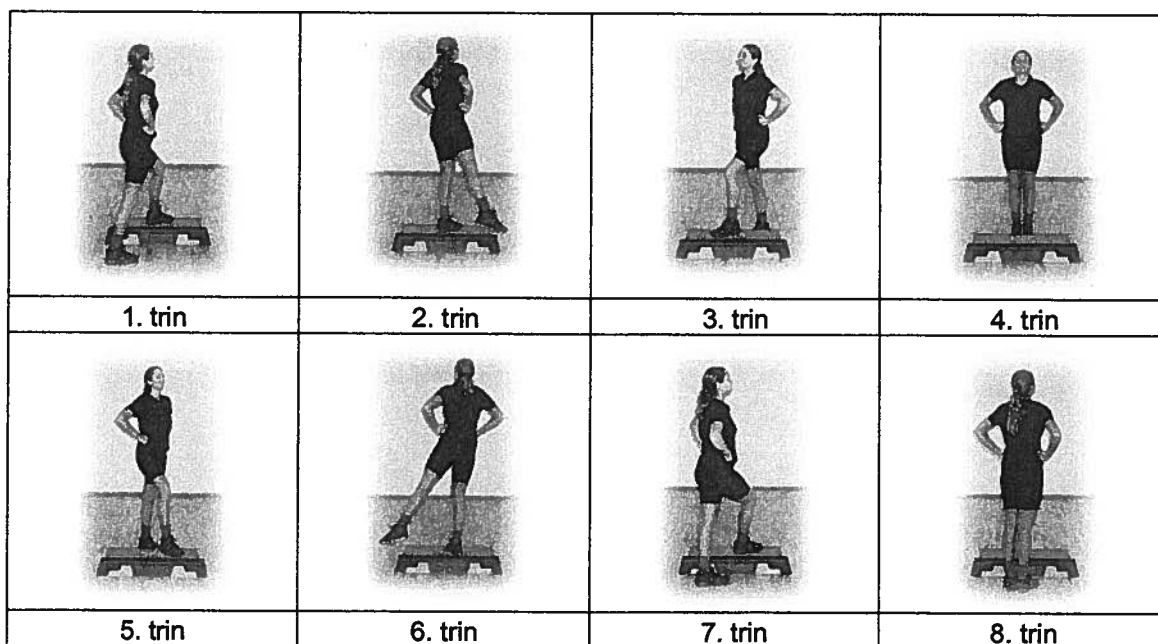
Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Helikopter. Op, sideløft over, ned, ned, op, sideløft over, ned, ned.

Note: Hold ryg ret uden svaj og medbevægelse.

Løft benet lige ud til siden (ikke fremad eller bagud), cirka 45 grader i hoften.

Drej oppe på tå for ikke at rotere i knæ.



Variation: Helikopter med sideløft er den originale version, men helikopter kan også udføres med andre løft: Knæløft, extension, og så videre.

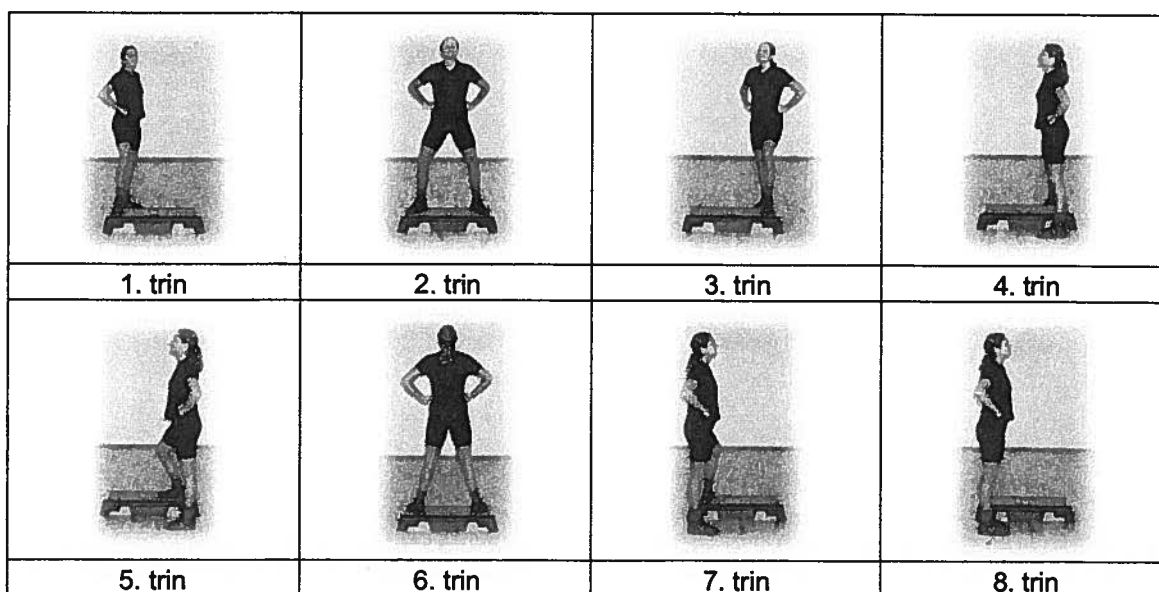
I nogle helikopter versioner tappes ned efter hvert sideløft (på 4. og 8.), men det er ikke anbefalet da det bryder rytmen og medfører at der ikke skiftes ben (at skifte ben vil være det mest naturlige).

HOP TURN

- Adgangsvinkel:** Fra front, fra siden, fra enden, fra hjørnet, fra astride (fra toppen).
- Udførelse:** Løfttrin med $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$ drejning.
- Taktslag:** 4 taktslag.
- Cueing:** Start med at vælge løfttrin (alle kan bruges), tæl ned, nævn hvor stor en drejning, $\frac{1}{4}$ eller $\frac{1}{2}$, og om det er forlæns eller baglæns (om hvilken skulder).
- Note:** Der drejes mens man er i luften med et lille hop.

HORSESHOE (HESTESKO)

- Adgangsvinkel:** Fra siden, ved bageste ende.
- Udførelse:** Som drejestep, straddle, drejestep. Fra bagside af bænk:
1. fod op og ud, ben roterer frem (åbner hofte), så krop vender frem
 2. fod op i bredstående, krop drejer med
 3. 1. fod og ben drejer ned på bagside (på startside, modsat ende)
 4. 2. fod straddle ned på forside (modsat side af bænk)
 5. 1. fod op og ud, ben roterer frem (åbner hofte), krop mod bænk
 6. 2. fod op i bredstående, krop drejer videre
 7. 1. fod ned – nu er man ved siden på den modsatte side af bænk
 8. 2. fod ned/tap ned ved siden af 1. fod
- Taktslag:** 8 taktslag.
- Cueing:** Hestesko. Turn, straddle, turn.
- Note:** Hold godt øje med bænken, pas på ved baglæns opstigning.
- Variation:** Der kan fortsættes med turn/straddle/turn/straddle (ikke for mange gange).



I-STEP

Adgangsvinkel: Fra front (fra top).

Udførelse: Et basisstep med en jack på top og en jack på gulv:

9. 1. fod op
10. 2. fod op
11. Begge fødder hop ud (jack ud)
12. Begge fødder hop ind (jack ind)
13. 1. fod ned
14. 2. fod ned
15. Begge fødder hop ud (jack ud)
16. Begge fødder hop ind (jack ind)

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: I. I-step. Op, jack, ned, jack.

Note: Sørg for at fødder er helt inde på step, når der hoppes ud og ind.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Variation: Low impact variation. I stedet for jack kan laves:

Benbøjning (squat ned/op på sted, langsomt eller to a tempo), eller

Step out jack (squat lunge til siden) på top og på gulv, eller

Synkoperet jack, fødder ud og ind i dobbelttempo ud-ud-ind-ind (3-og-4-og).

De to sidste versioner undgår neutralt trin så der ikke bliver tvivl om startfod.

INDECISION

Adgangsvinkel: Fra siden.

Udførelse: Som over toppen med et straddle ned step midtvejs.

1. 1. fod sidelæns op
2. 2. fod sidelæns op
3. 1. fod straddle ned på modsat side (forside)
4. 2. fod straddle ned på startside (bagside)
5. 1. fod op på top
6. 2. fod op på top
7. 1. fod ned på modsat side (forside)
8. 2. fod ned/tap/løft ned ved siden af 1. fod på modsat side (forside)

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Op, straddle, ned, op, til siden (ned).

Note: Indecision betyder ubeslutsomhed, her i betydningen vaklen mellem to trin.
Det er ikke et almindeligt brugt dansk navn.
Indecision er et godt trin til at skifte side med da det er en perfekt otter.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Variation: Et trin efter samme model er **split basic**: Fra front startes som i basisstep: 1. fod op, 2. fod op, dernæst træder 1. fod ned bag bæk og 2. fod træder ned på forside af bæk. Så træder 1. fod og 2. fod op på top og til slut 1. fod og 2. fod ned bag bæk igen tilbage ved front.
Man kan også slutte (på taktslag 7 og 8) ved at træde forlæns ned ad bæk så man slutter på forsiden af bæk med ryggen til – dette giver mulighed for helt specielle videre variationer.

JAZZ STEP (ELLER BOXSTEP)

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som basisstep, men 2. fod krydser over 1. fod på toppen.

1. 1. fod op

2. 2. fod krydser over

3. 1. fod ned

4. 2. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Jazz. Jazz step. Op, kryds, ned, ned.

Note: Oppe på tæer og spændte lår så der ikke roteres uhensigtsmæssigt i knæ.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin

K-STEP

Adgangsvinkel: Fra siden (på forreste eller højre side af stepbænken) ved bageste ende.

Udførelse: Som tap op/tap ned med forflytning fremad og bagud.

1. 1. fod træder fremad og op på midt på bæk
2. 2. fod træder op og tapper ved siden af 1. fod
3. 2. fod træder fremad og ned på gulvet ved siden af enden
4. 1. fod træder et skridt fremad og tapper ned ved siden af 2. fod
5. 1. fod træder baglæns op på midten af stepbæk
6. 2. fod træder baglæns op og tapper ved siden af 1. fod
7. 2. fod træder baglæns og ned ved siden af bag bæk (ved startsted)
8. 1. fod træder baglæns ned og tapper ved siden af 2. fod

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: K. K-step. Op/tap, ned/tap, op/tap, ned/tap.

Note: Hold godt øje med bænken, pas på ved baglæns opstigning.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

KICK (HIGH KICK)

Adgangsvinkel: Fra front (vendt diagonalt), fra siden, fra enden, fra astride (fra toppen).

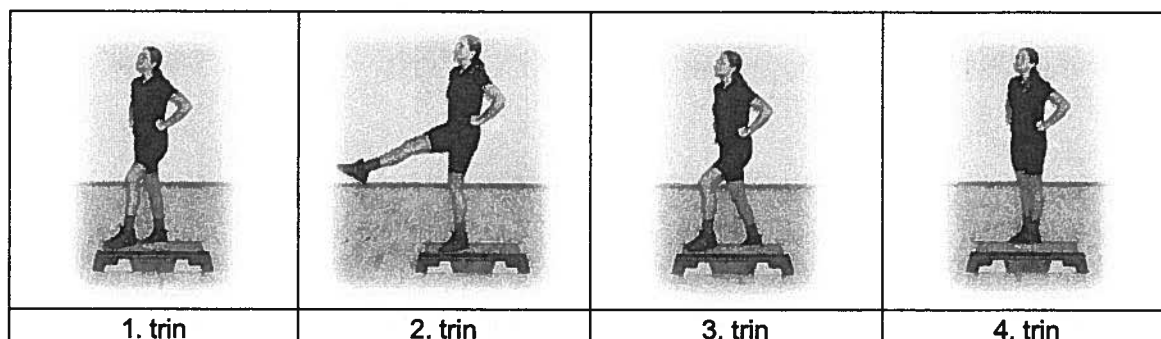
Udførelse: Løfttrin med højt strakt spark:

1. 1. fod op
2. 2. ben udfører strakt spark
3. 2. fod ned
4. 1. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Kick. Op, kick, ned, ned.

Note: Hold ryg rank uden bøjning i overkrop. Kick er med helt strakt ben.



KNÆLØFT (KNEELIFT)

Adgangsvinkel: Fra front, fra siden, fra enden, fra astride, fra hjørnet (fra toppen).

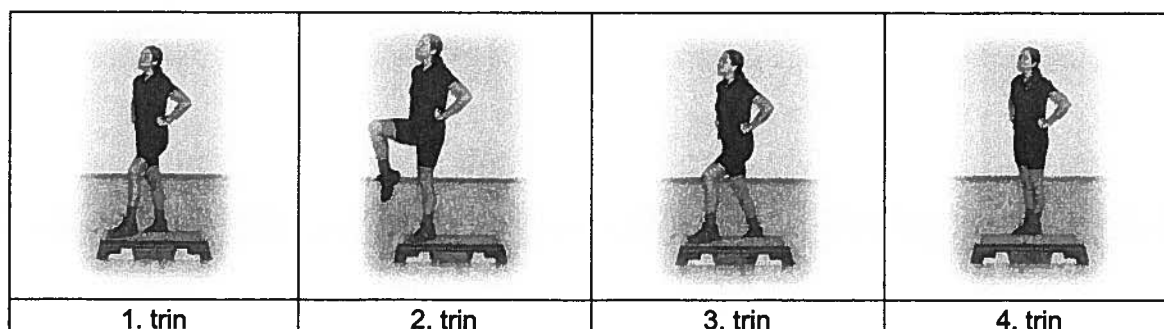
Udførelse: Løfttrin med knæløft, cirka 90 graders bøjning i hofte og underben:

1. 1. fod op
2. 2. ben løftes til knæløft
3. 2. fod ned
4. 1. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Knæløft. Op, knæløft, ned, ned.

Note: Hold ryg rank uden bøjning i overkrop, udfør højt knæløft.



L-STEP (UDEN TAP/LØFT)

Adgangsvinkel: Ved enden med siden til bænken. Fra siden.

Udførelse: Som basisstep sidelæns fra enden og til front:

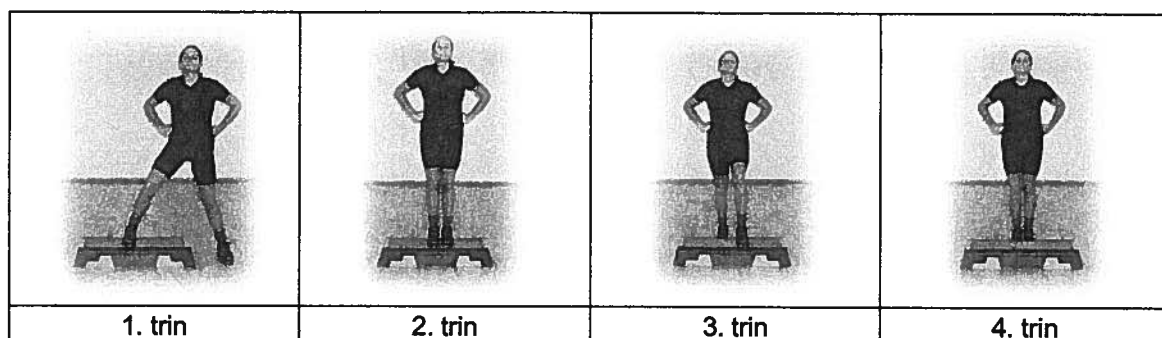
1. fod op
2. fod op
3. 1. fod ned bag bæk
4. 2. fod ned bag bæk

Taktslag: 4 taktslag.

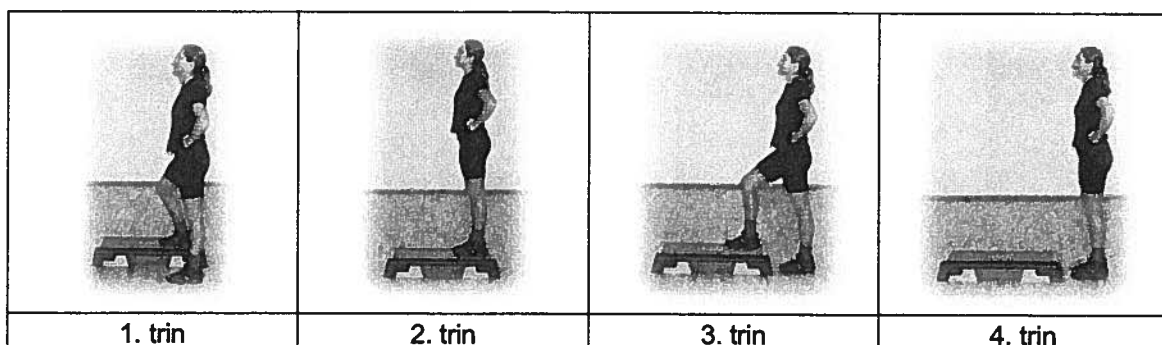
Cueing: L. L-step. Op, op, ned, ned.

Note: Der kan fortsættes med et ekstra L-step (uden tap) videre ud til modsat side (et dobbelt L-step).

Adgangsvinkel: Fra enden, siden til.



Adgangsvinkel: Fra siden, ved bagenden af bænken.



L-STEP (MED TAP/LØFT NEDE)

Adgangsvinkel: Fra front. Fra siden. Fra enden.

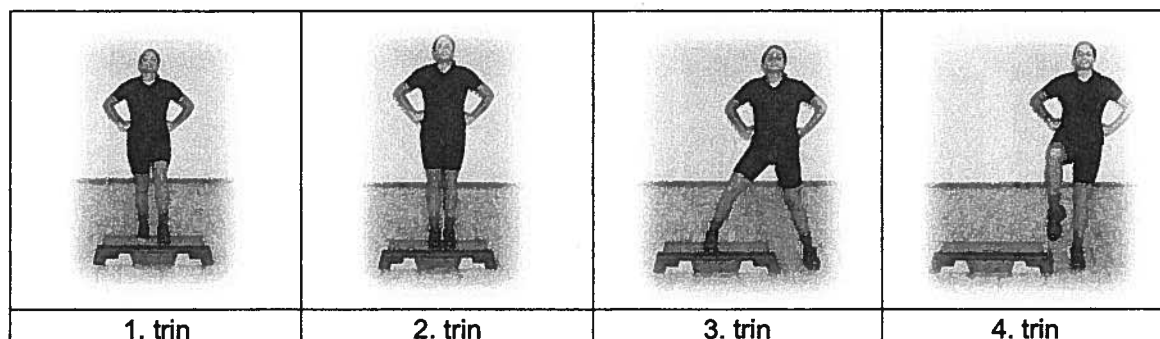
Udførelse: Som tap ned trin med forflytning ud over højre eller venstre ende:

1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. 1. fod ned
4. 2. fod tap ned eller løftstep

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: L. L-step. Op, op, ned, tap ned/løftstep (knæløft, curl og så videre).

Note: Der startes med det ben som er *tættest ved* den side/ende man vil ud over.



L-STEP (MED TAP/LØFT OPPE OG NEDE)

Adgangsvinkel: Fra front, vendt fremad. Fra enden. Fra enden med siden til.

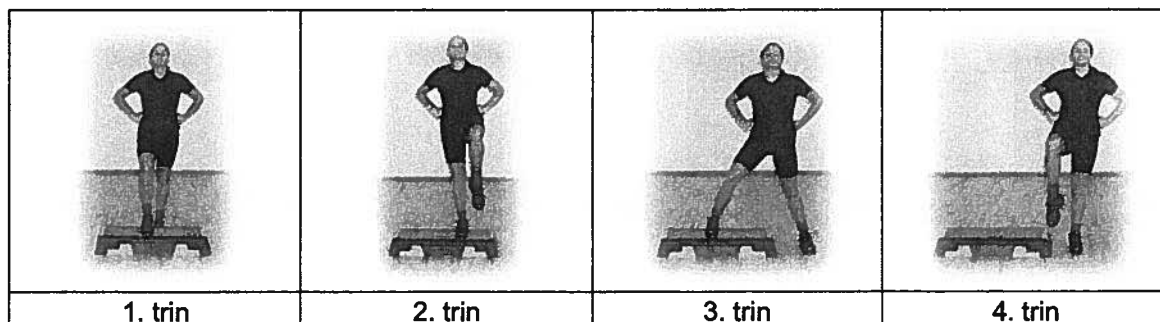
Udførelse: Som tap op/tap ned trin med forflytning udover højre eller venstre ende.

1. 1. fod op
2. 2. fod løftstep eller tap op
3. 2. fod ned
4. 1. fod løftstep eller tap ned

Taktslag: 4 taktslag. Ofte opfattes L-step som både ud (1-4) og hjem (5-8). 8 taktslag.

Cueing: L. L-step. Op, løftstep eller tap op, ned, løftstep eller tap ned.

Note: Start med det ben som er *længst væk* fra den side/ende, man vil ud over.



LUNGE (BØJET)

Adgangsvinkel: Fra toppen. Bagud eller diagonalt.

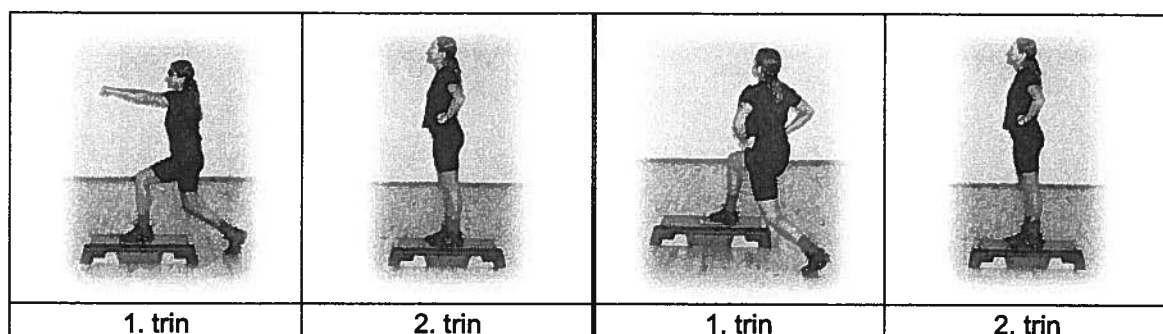
Udførelse: Som styrketrænings lunge:

1. 1. fods tå-fodballe sættes i gulv, benet er bøjet
2. 1. fod op på top igen

Taktslag: 2 taktslag.

Cueing: Bøjet lunge. Styrke lunge. Tå ned, op. Hælen skal ikke i gulv, bøj ben.

Note: Lunge kan være skiftevis højre, venstre, men også bare et enkelt.



LUNGE (STRAKT)

Adgangsvinkel: Fra toppen. Vendt mod front eller fødder parallelt med bænk for 1) bagud strakt lunge eller vendt parallelt for 2) diagonal eller 3) parallel strakt lunge.

Udførelse: Som aerobic lunge eller tap:

1. 1. fods tå-fodballe
2. 1. fod op på top igen

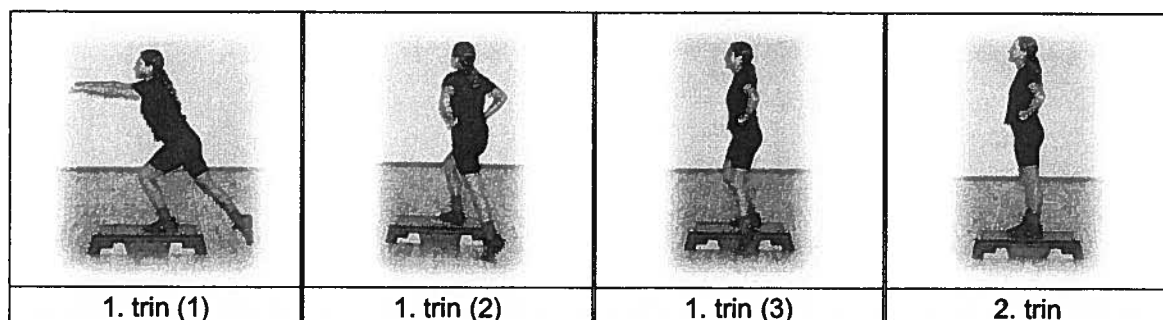
Taktslag: 2 taktslag.

Cueing: Strakt lunge. Tå ned, op. Kropsvægt bliver over øverste ben.

Note: Lunge kan være skiftevis højre, venstre, men også bare et enkelt.

Pas på akillesenen. Sænk kun tå-fodballe i gulv (meget øvede hælen let i).

Variation: Lunge kan ændres med tempo, rytme og retning.



LUNGE (SQUAT)

Adgangsvinkel: Fra toppen. Fødder vendt parallelt med siden af bænken (på langs/tværs).

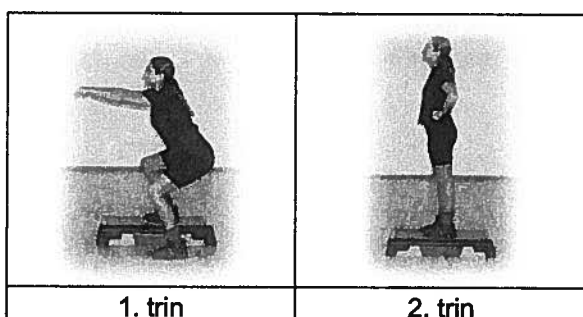
Udførelse: Som step out jack men med smal benstilling:

1. 1. fod sænkes helt ned i gulv tæt ved bæk
2. 1. fod op på top igen

Taktslag: 2 taktslag.

Cueing: Squat lunge. Fod i. Tæt ved bæk. Overkrop rank og op (ikke fremad).

Note: Squat lunge kan være skiftevis højre, venstre, men også bare et enkelt. Sænk hele foden i. Bøjede ben. Oprejst holdning for ikke at trætte ryg.



LØFTSTEP

Adgangsvinkel: Alle adgangsvinkler (også fra toppen: Ned, ned, op, løftstep).

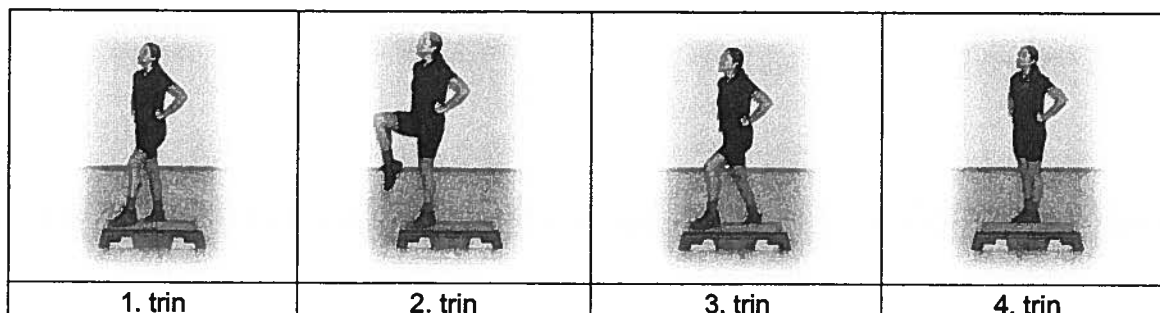
Udførelse: Op, løft ben med forskellige benbevægelser, ned, ned. Løft:

- Hasecurl (legcurl).
- Skip. Lille, lavt spark. Fremad, udad eller bagud.
- Knæløft. Fremad eller udad.
- Kick. Højt, strakt spark.
- Sideløft. Strakt ben til siden.
- Extension. Strakt ben løftet bagud.

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Afhænger af løftstep.

Note: Standardbetegnelse for alle steptrin med løft/ikke-vægtbærende fase.



M-STEP

Adgangsvinkel: Fra siden, stående ved den bageste ende.

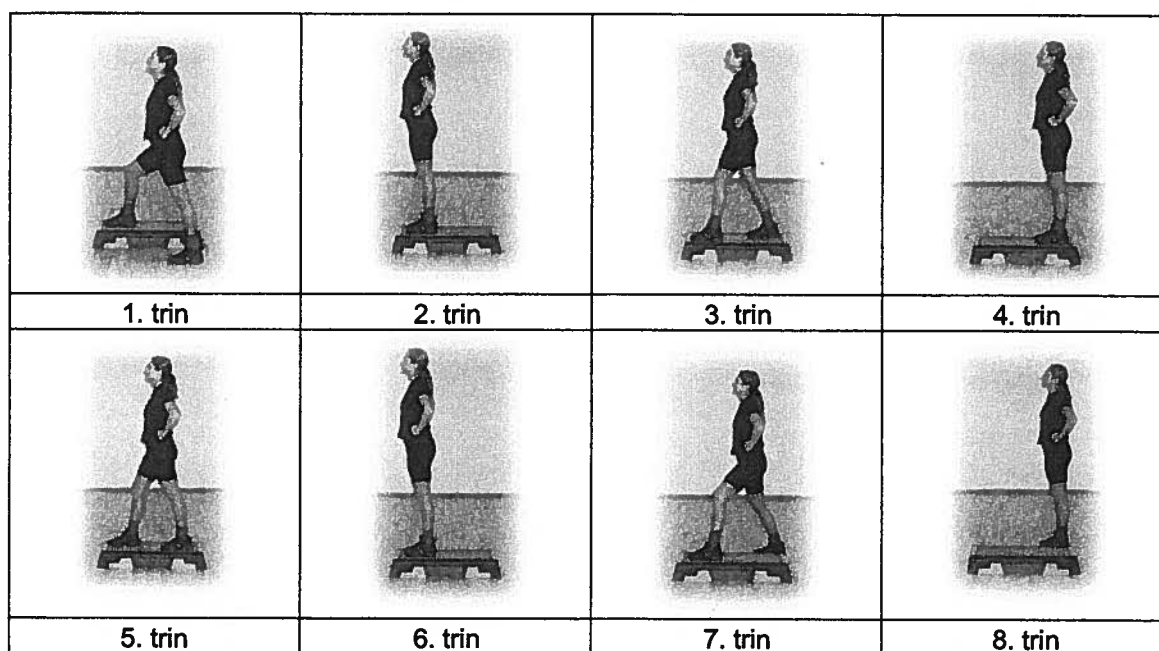
Udførelse: Som A-step med indsats på toppen, hvor man træder frem og tilbage.

1. 1. fod træder op og frem til forreste ende af bæk
2. 2. fod træder op ved siden af 1. fod
3. 1. fod går et skridt bagud på top
4. 2. fod går et skridt bagud på top
5. 1. fod går et skridt frem igen (tilbage til samme sted på top som før)
6. 2. fod går et skridt frem igen til 1. fod
7. 1. fod træder ned på gulv på modsat side ved bageste ende af bæk
8. 2. fod træder ned/tap/løft ned ved siden af 1. fod

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: M. M-step. Op, bagud, bagud, frem, frem, ned.

Note: Lav god forflytning på top i fremad/bagud retning så intensiteten holdes.



Variation 1: Trinkombinationen på toppen kan udføres i dobbelt tempo så man tager to ture bagud og frem inden man står ned igen.

Op (1), op (2), bagud (3), bagud (-og-), frem (4), frem (-og-), bagud (5), bagud (-og-), frem (6), frem (-og-), ned (7), ned (8).

NB: Dette kræver et steptempo som ikke er for hurtigt, cirka 120-125 BPM.

Variation 2: Adgangsvinkel fra front: To basis step med forflytning sidelæns – først mod højre så tilbage mod venstre. Der tegnes et M med forflytningen.

MAMBO

Adgangsvinkel: Fra front (fra ende, fra side eller fra top) vendt frem eller diagonalt.

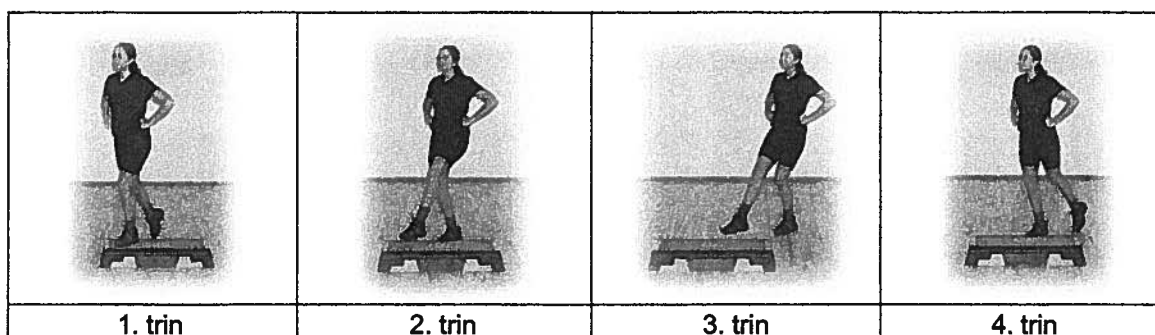
Udførelse: Som traditionel aerobic mambo – med brug af bænk.

1. 1. fod træder op
2. 2. fod går på gulv
3. 1. fod træder ned og bagud på gulv
4. 2. fod går på gulv på samme sted som første gang

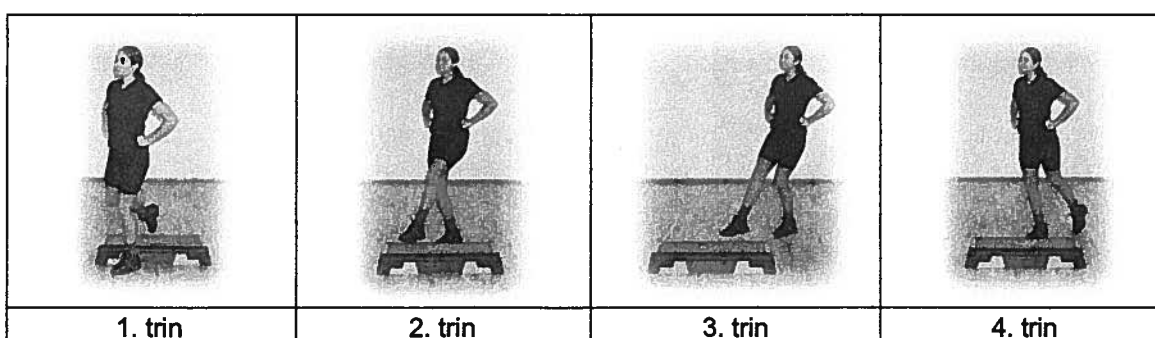
Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Mambo. Op, op, ned, ned.

Note: Samme ben starter hver gang eller skift til modsat med omtrædningstrin (også kaldet mambo cha-cha-cha).



Variation 1: Som traditionel mambo på gulv – med bænk som forhindring: Fra front med siden vendt ind mod bænken: Træd 1. fod over på den anden side af bænk, 2. fod går på gulv ved bagside af bænken, 1. fod træder tilbage til bagside af bænk på gulv, 2. fod går på gulv samme sted som først.



Variation 2: Fra front: Mambo højre fod op på bænk (1), gå nede venstre (2), gå nede højre (3), mambo venstre fod op på bænk (4), gå nede højre (5), gå nede venstre (6) + gå nede højre, venstre (7,8) eller på top højre, venstre (7,8). Kaldes også 6-count mambo eller **mini-mambo** (fordi de to mambo trin ikke fuldføres men kobles sammen).

MAMBO, LANG

Adgangsvinkel: Fra front vendt diagonalt.

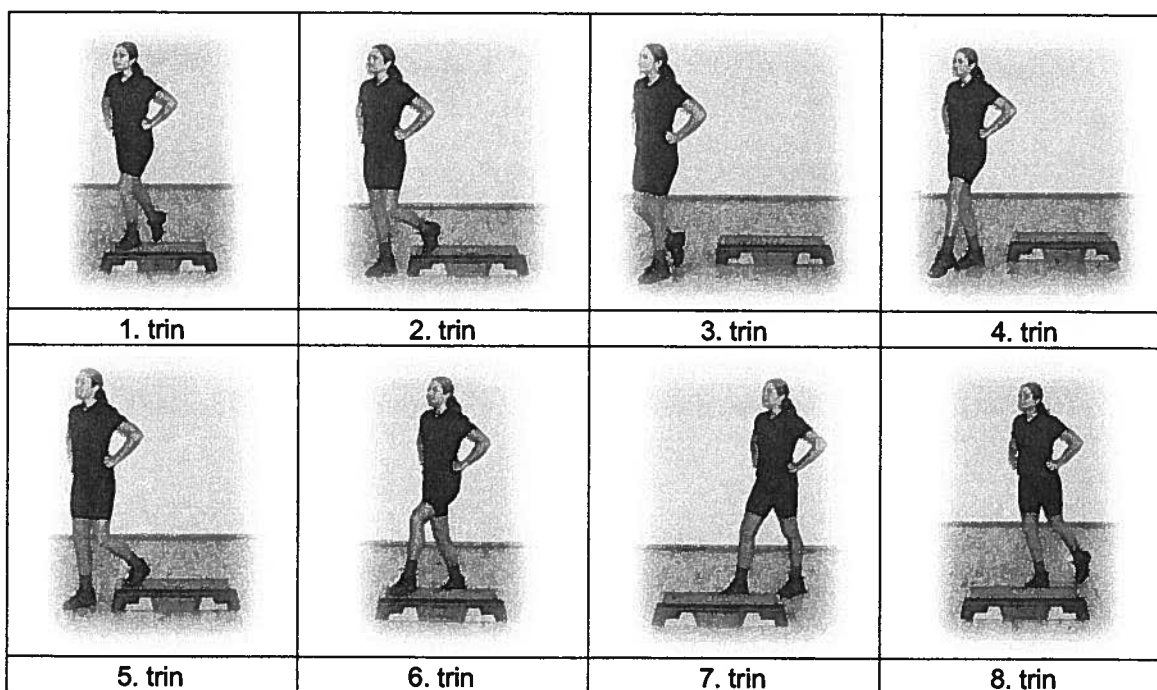
Udførelse: Som mambo med forflytning fremad og bagud – med bænk som forhindring.

1. 1. fod træder op
2. 2. fod træder forbi enden af bænk, går på gulv
3. 1. fod træder ned fra step og fortsætter på gulv foran 1. fod
4. 2. fod træder et skridt tilbage omtrent til siden af enden
5. 1. fod træder baglæns op på stepbænk
6. 2. fod træder bagud på gulv (lige ved hjørnet af bænk)
7. 1. fod træder ned og bagud på gulv bag bænk
8. 2. fod går fremad på gulv.

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Mambo langt. Hold øje med bænk.

Note: Avanceret trin. Hold godt øje med bænken, pas på ved baglæns opstigning.



Variation: Man kan pivotere en ½ omgang på foden under det 1. og 5. trin således at man ikke går baglæns op ad bænken på turen tilbage til start.
På første trin pivoteres forlæns, på femte trin pivoteres baglæns.

O-STEP

Adgangsvinkel: Fra front vendt diagonalt (fra siden).

Udførelse: Som basisstep med cirkulær forflytning: Op/op/ned/ned. Gentages til front.

Udførelse: Som gang op og ned ad stepbænk.

1. 1. fod op – krop og ben påbegynder drejning
2. 2. fod op – drejning fortsættes på resten af turen rundt på bænk
3. 1. fod ned
4. 2. fod ned
5. 1. fod op
6. 2. fod op
7. 1. fod ned
8. 2. fod ned

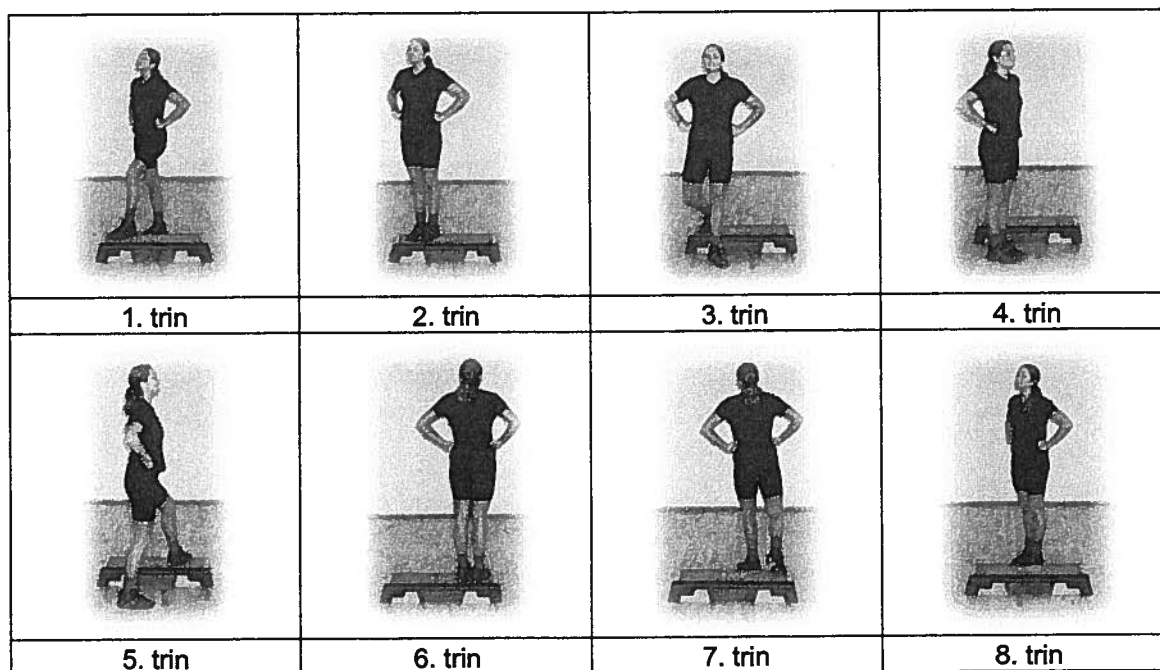
Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: O. O-step. Op, ned, op, ned. Basisstep rundt på bænken.

Note: Der er ingen tap – det er nøjagtigt som basisstep.

Man går rundt i en cirkel, som havde det været på gulvet uden en step.

Pas på knæ: Stå ikke for læns ned ad bænken, vend krop og ben en anelse med siden til bænken.



OVER TOPPEN (OVER THE TOP)

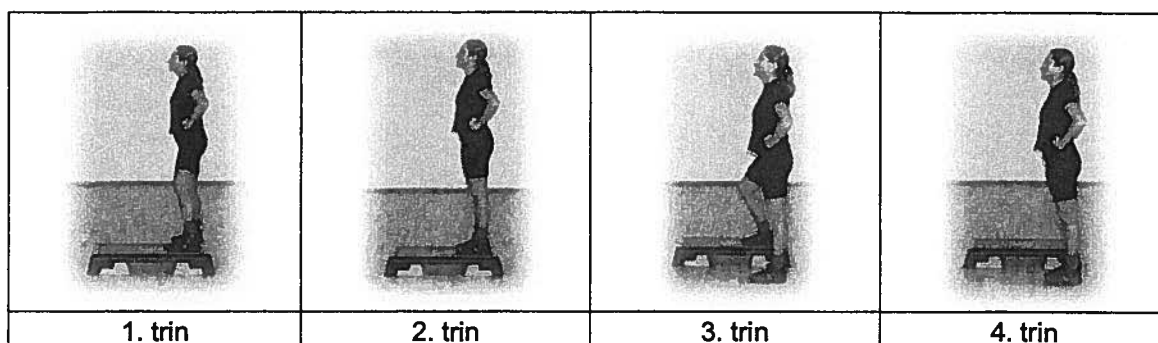
Adgangsvinkel: Fra siden.

Udførelse: Som basisstep sidelæns.

1. fod sidelæns op
2. fod sidelæns op
3. 1. fod sidelæns ned på modsat side
4. 2. fod ned/tap ned ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Over toppen. Op, op, ned, ned.



Variation: Kan varieres med alle løftstep i stedet for tap ned på 4.

Med tempo- og rytmeskift.

Med forskellige kropbevægelser – over med ben meget bøjede eller meget strakte, oppe på tå, og/eller med overkrops- og hoftebevægelser.

Six-point (trin over seks taktslag) over top:

1. fod sidelæns op
2. fod sidelæns op
3. 1. fod sidelæns ned på modsat side
4. 2. fod sidelæns op (retur)
5. 1. fod sidelæns op ved siden af 2. fod
6. 2. fod sidelæns ned på start side

Nu er man klar til at afslutte otter med to valgfri trin. Eller man kan kombinere en six-point over top (seks taktslag) med et six-point turnstep (efter samme princip). De to giver 12 taktslag i alt og så mangler man bare et almindeligt steptrin (fire taktslag) for at få 16 taktslag, to komplette ottere.

PIVOT

Adgangsvinkel: Fra front vendt frem eller diagonalt (fra siden), fra enden eller hjørnet.

Udførelse: Som mambo med vending:

1. fod op
2. fod går på gulv og der drejes $\frac{1}{2}$ omgang
3. 1. fod går ned på gulv frem forbi 2. fod
4. 2. går på gulv, der drejes $\frac{1}{2}$ omgang frem igen

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Pivot. (Mambo og) drej. Gå rundt.

Note: Ved alle drejninger sørg for at være oppe på tå.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin

PYRAMIDE-STEP

Adgangsvinkel: Fra siden ved bageste ende.

Udførelse: Som A-step fra siden og over toppen sat sammen.

1. 1. fod sidelæns op og frem på bæk
2. 2. fod sidelæns op og frem på bæk
3. 1. fod bagud og ned på modsat side af stepbæk
4. 2. fod bagud og tap ned/løftstep på modsat side af stepbæk
5. 2. fod sidelæns op – lige over top
6. 1. fod sidelæns op – lige over top
7. 2. fod træder sidelæns tilbage ned ved startside
8. 1. fod træder tilbage ned/tap ned ved enden af stepbæk

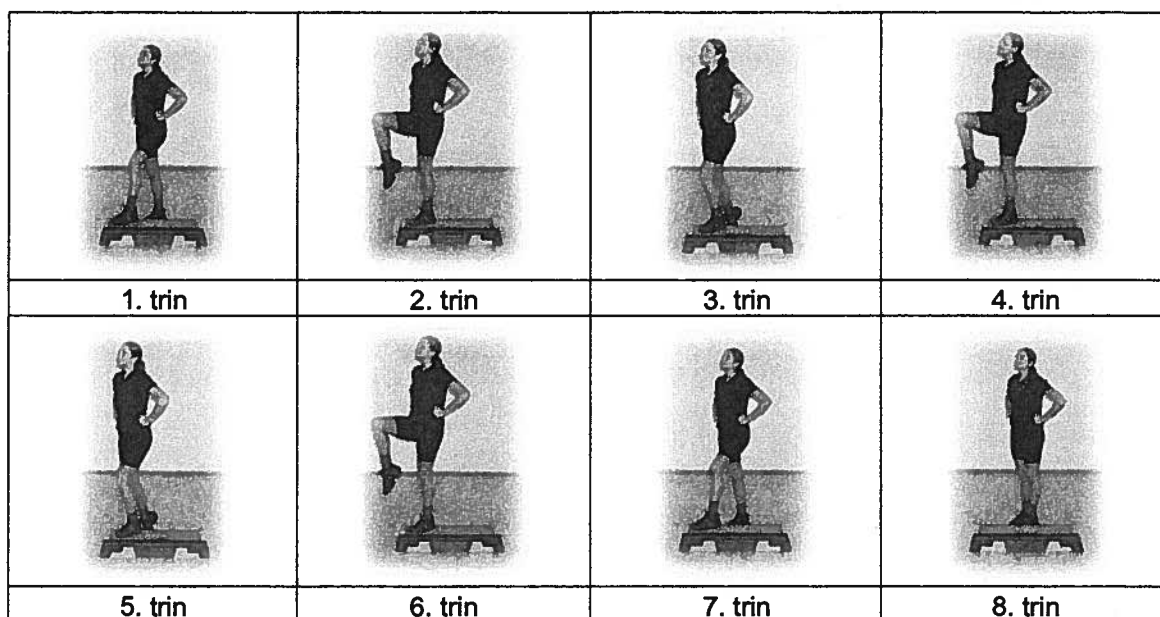
Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Pyramide. A-step og over top. Over toppen, fremad, bagud, lige over.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

REPEATER

- Adgangsvinkel:** Fra front, fra siden, fra hjørnet, fra enden, fra astride (fra toppen).
- Udførelse:** Løftstep hvor den ikke vægtbærende fase gentages 1 eller flere gange.
- Taktslag:** 6-8-12-16 taktslag. Her er vist en repeater (3) over 8 taktslag.
- Cueing:** Start med at vælge og nævne løftstep og antal. At sige repeater er ikke nok.
- Note:** Læs mere i afsnit om Rytme/Repeatere i Koreografi kapitel og se eksempler:



- Variation 1:** Straddle repeater hælsark (3) kan blive til: Straddle op H (1), hælsark V (2), straddle ned V (3), straddle ned H (-og-), straddle ned/gå nede V (4), H straddle op (5), hælsark V (6), træd ned/ned (7, 8).
- Variation 2:** Sideløft repeater (3) kan blive til: Sideløft repeater (2) (1-4), pendulsving på top, en med hvert ben (5, 6), tøv/hold ben i luft (7) træd ned/ned (-og-, 8).
- Variation 3:** Sideløft repeater (3) kan blive til: Op H (1), sideløft/sving V ben ud over siden af bænk (2), træd helt ned V (3), squat lunge V ud (4), saml V fod ind mod bænk igen (5), sideløft V ben (6), træd ned/ned tilbage ved start (7, 8).
- Variation 4:** Skip repeater (3) kan blive til: Sidelæns op H (1), skip V (2), straddle ned V (3), tap H ben ud til side på modsat side af bænk (4), H fod op igen (5), skip V (6), træd ned/ned tilbage ved start (7, 8).
- Variation 5:** Knæløft repeater (3) kan blive til: H op (1), knæløft V slow (2-4), tap V i gulv (5), knæløft V tempo (6), træd ned/ned (7, 8).

REVERSE TURN (REVERSE TURNSTEP)

Adgangsvinkel: Fra siden ved forreste ende af bænken.

Udførelse: Å la turnstep men baglæns.

1. 1. fod op og ben let roteret så det passer med drejning
2. 2. fod op – kroppen drejer fortsat – og ud i bredstående
3. 1. fod ned, krop fortsætter drejning så der landes ved modsatte ende
4. 2. fod ned/tap ned ved siden af 1. fod – med siden til bænken

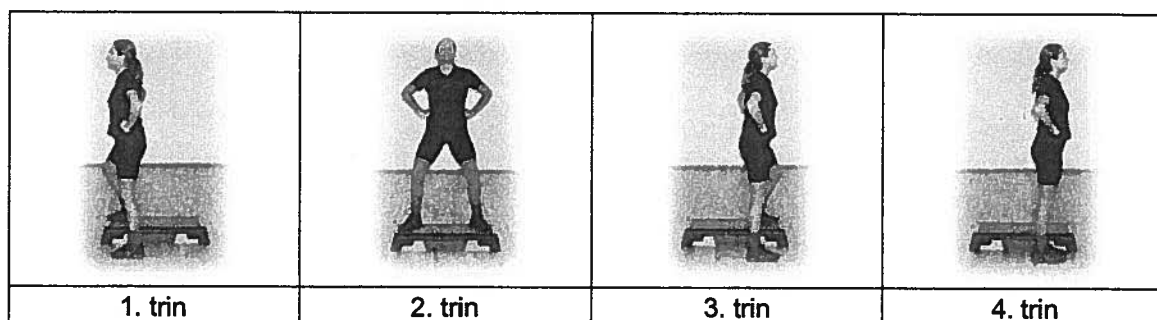
Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Reverse (eller baglæns) turn (step) – fødderne bredt.

Note: Avanceret. Hold øje med bænken for ikke at træde forkert under drejning.

Forskel på Reverse Turn og Reverse V-step er adgangsvinklen. I Reverse turn har man siden til bænken, i Reverse V-step front til bænken.

Betegnelserne bruges i flæng.



REVERSE V-STEP (½ DREJNING)

Adgangsvinkel: Fra front.

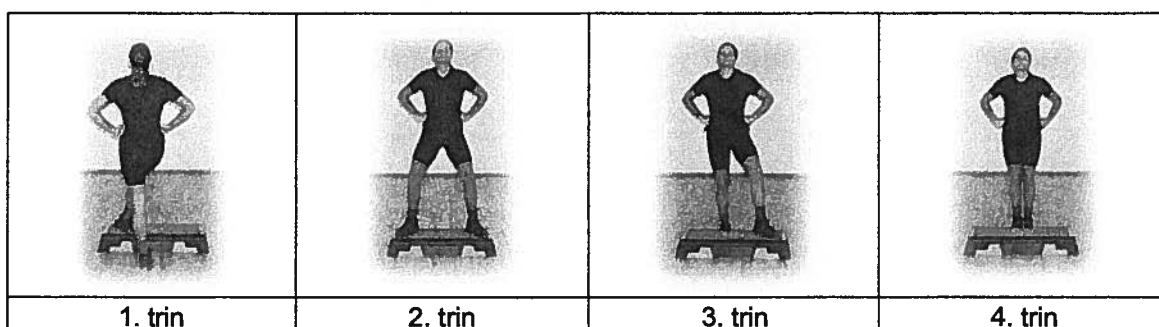
Udførelse: Der drejes ½ på toppen af bænk så man lander på den anden side af step.

1. 1. fod krydser ind foran modsat ben og op, krop starter drejning
2. 2. fod op og ud til siden – kroppen har fortsat drejning så krop nu er vendt mod bagvæg (modsat væg af udgangsstilling)
3. 1. fod ned på modsatte side af bænk, krop vendt mod modsat væg
4. 2. fod ned på modsatte side af bænk ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Reverse V til front. Kryds, vend, ned.

Note: Avanceret. Fødder bredt på bænk og hold godt øje med bænk.



REVERSE V-STEP (1/1 DREJNING, FULL REVERSE)

Adgangsvinkel: Fra front.

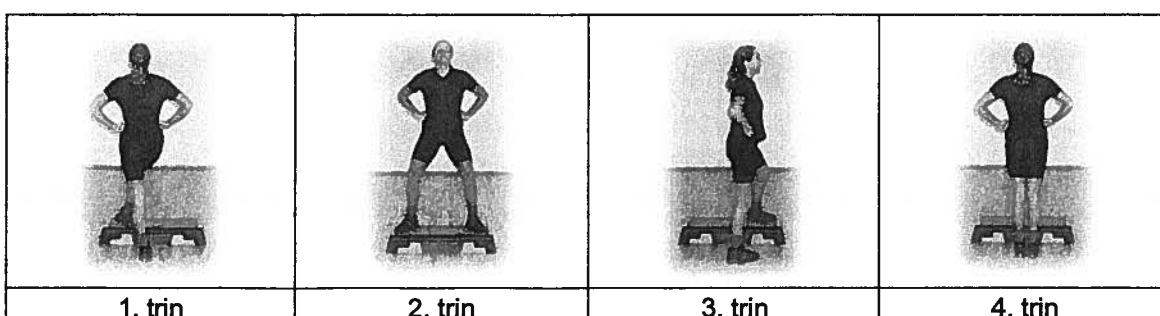
Udførelse: Træd op, drej ½ omgang på top og ½ omgang på gulvet, tilbage til front.

1. 1. fod krydser ind foran modsat ben og op, krop starter drejning
2. 2. fod op – kroppen drejer fortsat – og ud i bredstående
3. 1. fod ned – krop fortsætter med drejning så der landes med siden til
4. 2. fod ned ved siden af 1. fod, drejning afsluttes med front til

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Reverse V. Kryds, vend, ned, drej.

Note: Avanceret. Foregår oppe på tå så der let kan drejes uden at knæ belastes.



ROCK STEP

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som stomp, men med benskit og 3-trins rytme.

1. fod op (som start på mambo), kropsvægten flyttes frem på 1. fod
2. fod tager et trin på gulvet, kropsvægten tilbage på 2. fod
3. 1. fod ned igen, ben i bredstående
4. Bliv stående i bred (pause indsættes på 4 så det går op i 4/4-takt)

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Rock step. Frem, bagud, ud. 1, 2, 3.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin

ROCKING HORSE (GYNGEHEST, RYTTER)

Adgangsvinkel: Fra front, fra siden, fra enden, fra astride, fra hjørnet.

Udførelse: Bygges op fra tap op/tap ned (samme rytme) eller repeater 3 (samme antal).

1. 1. fod op
2. 2. ben hasecurl
3. 2. ben/fod ned
4. 1. ben knæløft
5. 1. fod op
6. 2. ben hasecurl
7. 2. fod ned
8. 1. fod ned/tap ned

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Rocking horse. Gyngest. Op, curl, ned, knæ, op, curl, ned, ned (tap).

Variation: I stedet for knæløft kan benyttes hæl tap på top (heel dig) eller andet løft.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

SHUFFLE STEP

Adgangsvinkel: Fra siden, fra front.

Udførelse: Som chassé og gå, gå. På 1-og-2, 3,4.

1. 1. fod træder op
2. 2. fod bliver på gulv og laver et trin (på "-og-"), 1. fod er løftet over bæk
3. 1. fod tager et trin på top
4. 2. fod går på gulv
5. 1. fod går på gulv

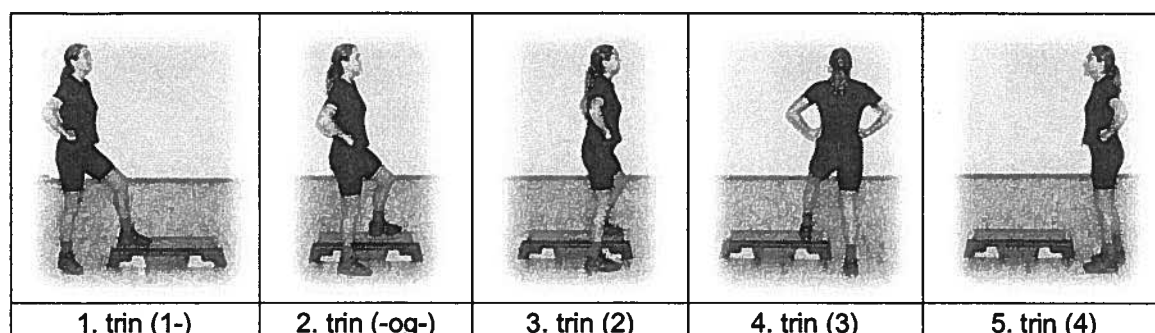
Taktslag: 4 taktslag – 5 trin.

Cueing: Shuffle. 1-og-2, 3, 4 (det er en god idé at tælle rytmen højt).

Note: Passer godt til funk og latin step koreografier samt variation i traditionel step.

Variation 1: Shuffle turn:

Man starter ved siden af bænken ved bageste ende og laver chassé fremad (1-og-2), så drejer krop ½ omgang baglæns mens man går på gulv (3,4), så man er klar til at lave samme tur tilbage til start.

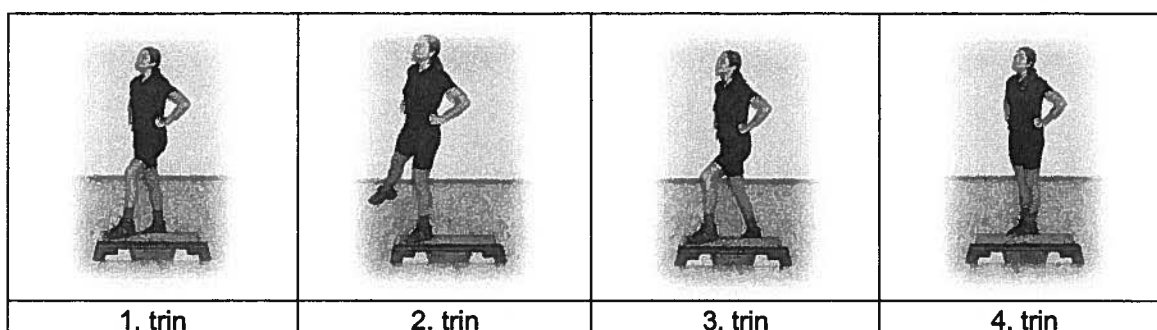


Variation 2: Shuffle around the world:

Man starter ved siden af bænken (i dette eksempel på bagsiden af bænken først) ved bageste ende og laver chassé fremad (1-og 2), dernæst træder man ud med fødder på hver side af bænken i en straddle (astride) stilling – først bageste, så forreste fod (3, 4). Så sætter man bageste fod (2. fod) op på toppen og laver chassé bagud ved forsiden af bænken (5-og-6) og til sidst træder man ud med fødder på hver side af bænken i straddle (astride) stilling (7, 8).

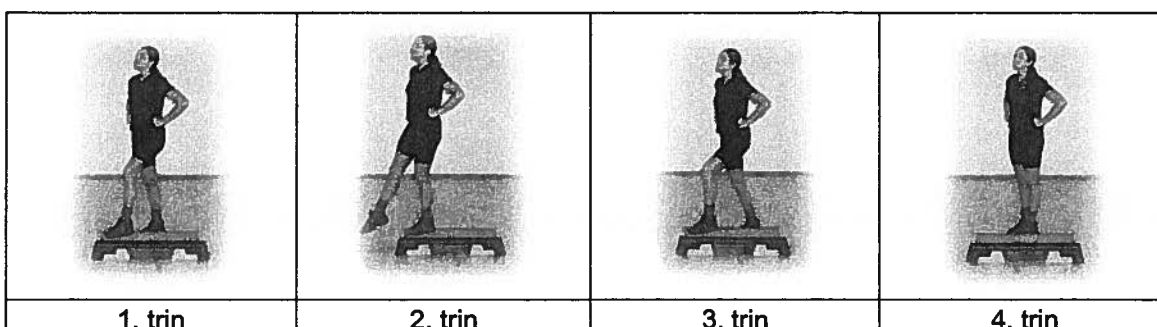
SIDELØFT (SIDELIFT)

- Adgangsvinkel:** Fra front, fra enden, fra siden, fra astride, fra hjørnet (fra toppen).
- Udførelse:** Løfttrin med sideløft, strakt ben lige ud til siden – ingen bøjning i hoften.
1. 1. fod op
 2. 2. ben løftes til siden
 3. 2. fod ned
 4. 1. fod ned
- Taktslag:** 4 taktslag.
- Cueing:** Sideløft. Op, sideløft, ned, ned.
- Note:** Hold ryg rank uden sidebøjning. Ben cirka 45 grader lige udad i hoften.



SKIP (LAVT SPARK)

- Adgangsvinkel:** Fra front, fra enden, fra siden, fra astride, fra hjørnet (fra toppen).
- Udførelse:** Løfttrin med lavt bøjet spark:
1. 1. fod op
 2. 2. ben udfører lavt spark
 3. 2. fod ned
 4. 1. fod ned
- Taktslag:** 4 taktslag.
- Cueing:** Skip. Lavt spark. Op, skip, ned, ned.
- Note:** Skip kan have stor amplitude men går fra bøjet til strakt (kick er helt strakt).
- Variation:** Ben kan sparkes frem, ud, bagud.



STEP TAP (TAP STEP)

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden, astride eller fra hjørnet.

Udførelse: Som gang med skiftende tap oppe på stepbænk.

1. 1. fod stå/gå på gulv

2. 2. fod tap på top (kropsvægt stadig over 1. fod/ben)

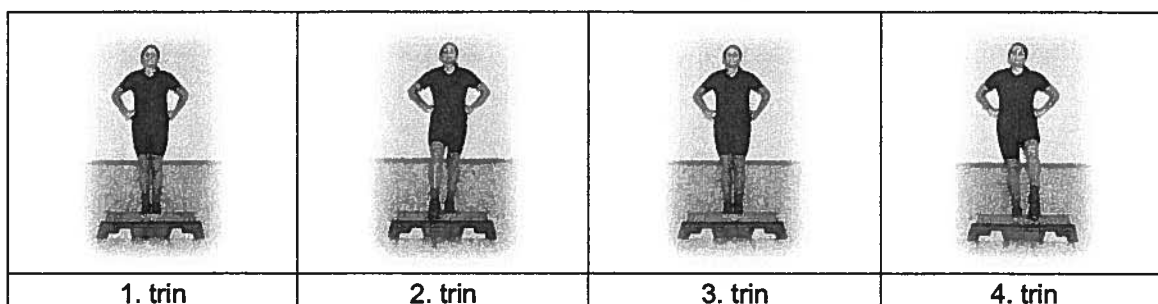
3. 2. fod stå/gå på gulv

4. 1. fod tapper på top

Taktslag: 2/4 taktslag.

Cueing: Tap på top.

Note: Et lav-intensivt trin som primært bruges i opvarmning eller i korte sekvenser.



Variation 1: Start med tap: Tap op med 1. fod, ned, tap op med 2. fod, ned.

Variation 2: Tap tå to på top (1,2), evt. diagonalt mod hjørne, chassé på gulv (3-og-4).

Variation 3: Power variation. Tap skiftevis så der hoppes for at skifte fra højre til venstre.

STOMP

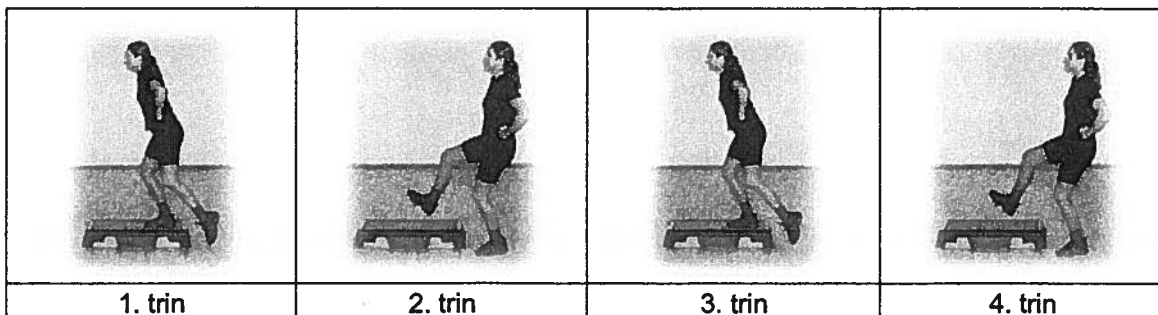
Adgangsvinkel: Fra front vendt frem eller diagonalt (fra siden), fra enden eller hjørnet.

Udførelse: Kun 1. fod op og så skubbes/rokkes kroppen frem og tilbage en eller flere gange så vægten flyttes frem og tilbage mellem 1. fod og 2. fod på gulvet. Stomp slutter med at 1. fod er løftet og klar til at fortsætte videre til andet trin.

Taktslag: 4 taktslag. Eller flere – kan også foregå i dobbelttempo og med synkopering.

Cueing: Stomp.

Note: Man kan trampe hårdt og sætte lyd på, men herved øges impact markant.



STRADDLE NED

Adgangsvinkel: Fra toppen.

Udførelse: Som basisstep ned, fødder ud på hver side af bæk: Ned/ned/op/op.

1. 1. fod ned og ud til siden

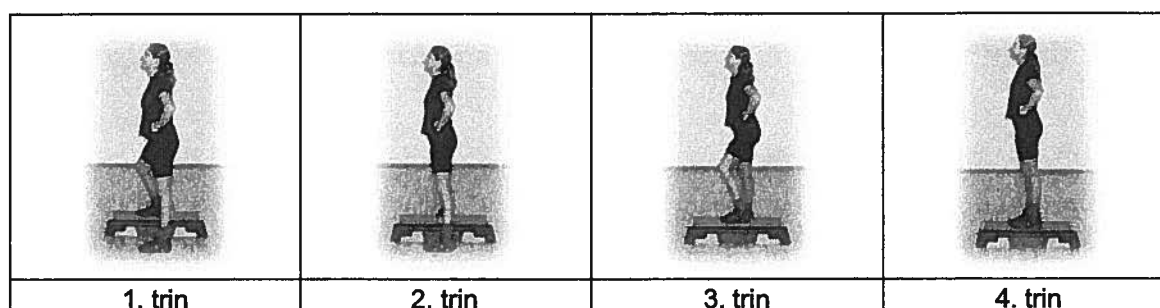
2. 2. fod ned og ud til siden

3. 1. fod op

4. 2. fod op

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Straddle ned. Ned, op.



STRADDLE OP

Adgangsvinkel: Fra astride, fødder på hver side af bænken.

Udførelse: Som basisstep op: Op/op/ned/ned.

1. 1. fod op

2. 2. fod op

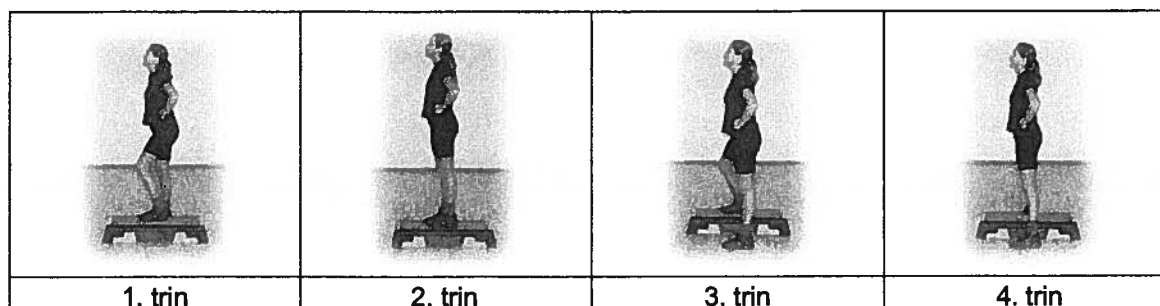
3. 1. fod ned og ud til siden

4. 2. fod ned og ud til siden

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Straddle op. Op, op, ned, ned.

Note: Under straddle op bør det undgås at man tapper nede. Når man står i bredstående stilling og tapper med det ene ben kan det andet ben som er vægtbærende komme til at indadrottere.



T-STEP

Adgangsvinkel: Fra enden.

Udførelse: Som gang op og ned ad stepbænk.

1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. 1. fod ud og ned på den ene side af bænk
4. 2. fod ud og ned på den anden side af bænk
5. 1. fod op
6. 2. fod op
7. 1. fod træder tilbage ned ved enden af stepbænk
8. 2. fod træder tilbage ned ved enden af stepbænk

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: T-step. Op, ud, op, ned.

Note: Man kan nøjes med et halvt T-step så man med adgangsvinkel astride kan gå videre til andre trin.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Variation: Af og til benyttes betegnelsen T-step om 2 L-step: Fra adgangsvinkel med siden til står man sidelæns (1, 2), baglæns ned bag bænk (3, 4), op på bænk fra enden (5, 6) og til slut står man sidelæns ned ved modsat side af bænken (7, 8).

T-STEP, LANGT

Adgangsvinkel: Fra enden.

Udførelse: Kombination af T-step og straddle op.

1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. 1. fod ud og ned på den ene side af stepbænk, midtvejs
4. 2. fod ud og ned på den anden side af stepbænk, midtvejs
5. 1. fod op på toppen ved forreste ende
6. 2. fod op ved siden af 1. fod
7. 1. fod træder ned og ud ved siden af forreste ende
8. 2. fod træder ned og ud ved den anden side af forreste ende
9. 1. fod op og bagud til midten af bænken
10. 2. fod op og bagud til 1. fod
11. 1. fod træder bagud og ned på den ene side af stepbænk
12. 2. fod træder bagud og ned på den anden side af stepbænk
13. 1. fod op på top
14. 2. fod op på top
15. 1. fod træder tilbage ned ved enden af stepbænk
16. 2. fod træder tilbage ned ved enden af stepbænk

Taktslag: 16 taktslag.

Cueing: Langt T. Langt T-step. Op, ud, op, ned, retur samme vej.

Note: Man kan nøjes med et halvt langt T-step så man med adgangsvinkel astride kan gå videre til andre trin.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin
			
9. trin	10. trin	11. trin	12. trin
			
13. trin	14. trin	15. trin	16. trin

T-STEP FRONT (SPECIAL)

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som gang oppe på bænken (bygges op ved at gå 6 på top og 2 nede).

1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. 1. fod ud til den ene side, på toppen
4. 2. fod ud til den anden side i bredstående, på toppen
5. 1. fod ind på midten af bæk
6. 2. fod ind på midten af bæk
7. 1. fod ned
8. 2. fod ned

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: T-step. Op, ud, ud, ind, ind, ned.

Note: Gang på top sænker puls. Brug krop og arme godt for at bevare intensitet.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Variation: Udfør de fire trin på toppen 2 gange i dobbelt tempo: Op, op, (1,2) ud-ud, ind-ind (3-og-4-og), ud-ud, ind-ind (5-og-6-og), ned, ned (7,8)

TAP NED

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden, fra hjørnet, fra astride (eller fra top: Ned, tap, op, op).

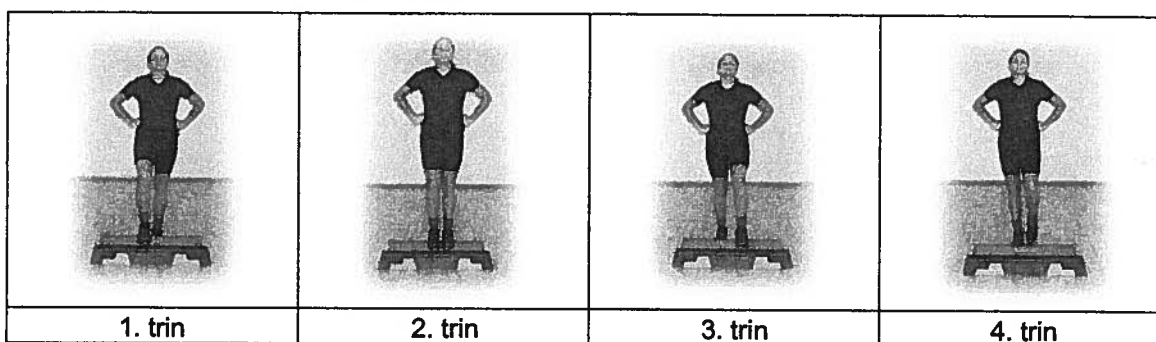
Udførelse: Som basisstep men med et tap/støt på gulv som skifter ben.

1. fod op
2. fod op
3. 1. fod ned
4. 2. fod tap nede

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Tap ned. Op, op, ned, tap.

Note: Tap ned trin som foregår bag ved bæk er svære at se. Brug helst løftstep.



TAP OP

Adgangsvinkel: Fra front, fra enden, fra hjørnet, fra astride (eller fra top: Ned, ned, op, tap).

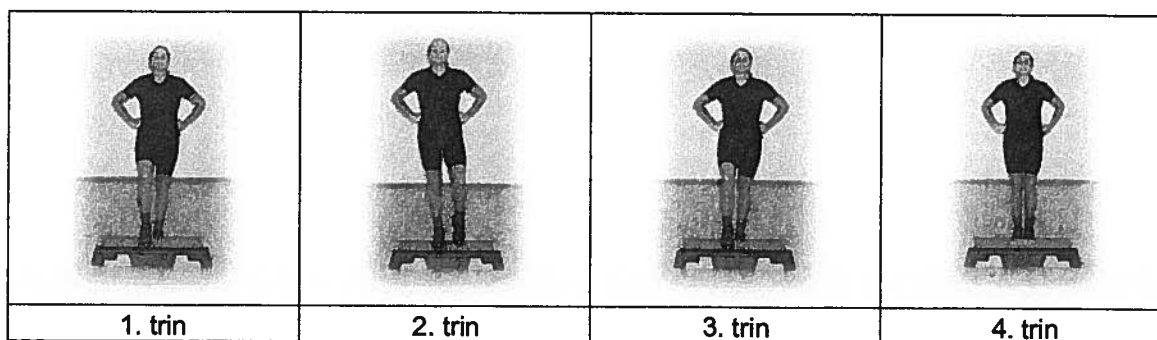
Udførelse: Som basisstep men med et tap/støt på toppen som skifter ben.

1. fod op
2. fod tap oppe
3. 2. fod ned
4. 1. fod ned

Taktslag: 4 taktslag.

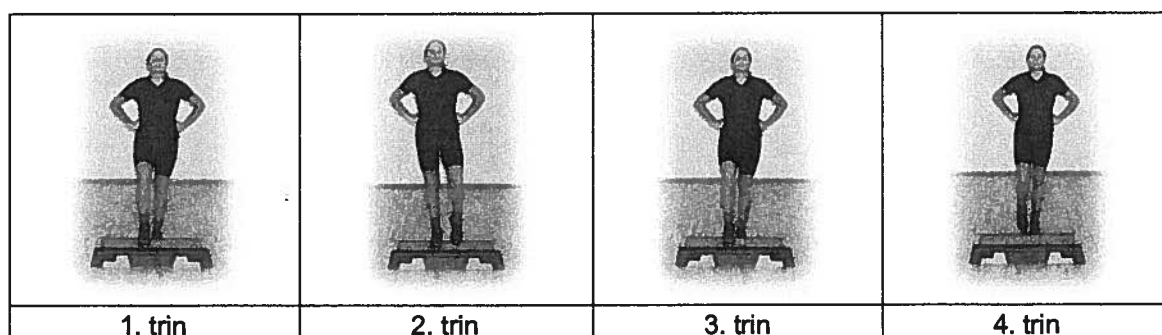
Cueing: Tap op. Op, tap, ned, ned.

Note: Tap trin kan være svære at se/opfatte, erstat eventuelt med løftstep.



TAP OP/TAP NED

- Adgangsvinkel:** Fra front, fra enden, fra hjørnet, astride (eller fra top: Ned, tap, op, tap).
- Udførelse:** Svarer til step touch – med et tap/støt på top og på gulv. Lead ben bevares.
1. 1. fod op
 2. 2. fod tap oppe
 3. 2. fod ned
 4. 1. fod tap nede
- Taktslag:** 4 taktslag.
- Cueing:** Op, tap, ned, tap.
- Note:** Tap op/tap ned bruges med adgangsvinkel fra siden af og til som pausetrin mens instruktøren viser en kombination. Det bør undgås, da startben hele tiden er det samme, hvorfor benet bliver træt. Særligt hvis tap op/tap ned med samme ben udføres mange gange i løbet af træningen.
- Brug hellere over toppen som pausetrin – hvis nødvendigt.
- Variation:** Alle taptrin kan udføres som repeater (repeater tap op, repeater tap ned).



- Variation:** Kan udføres med siden til enden, sidelæns tap op/tap ned, men i stedet for at stå ned på startside, drejes ½ omgang henover toppen på langs og der sluttes ved modsatte ende af bænken.

TURNING L-STEP

Adgangsvinkel: Fra siden (fra enden med siden til bænk).

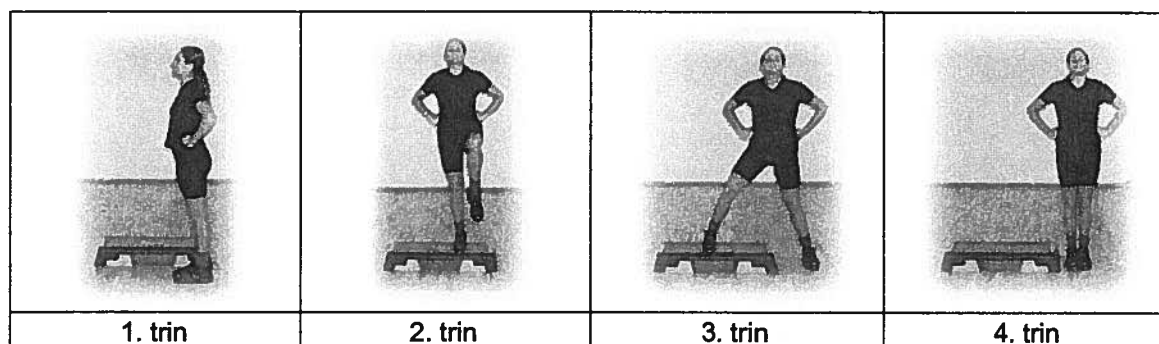
Udførelse: Fra siden udføres L-step med tap eller løft på top (som Hop turn).

1. fod sidelæns op
2. fod tap op (eller løftstep), krop drejer $\frac{1}{4}$ baglæns – kig mod bagvæg
3. 2. fod ned ved enden med siden til bænk
4. 1. fod ned/tap ned/løftstep ved siden af 2. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Turning L. Op, vend, ned.

Note: Drej oppe på tå for at skåne knæ.



Variation: Kan udføres med alle løftstep.

TURNSTEP (DREJETRIN)

Adgangsvinkel: Fra siden ved bageste ende af bænken.

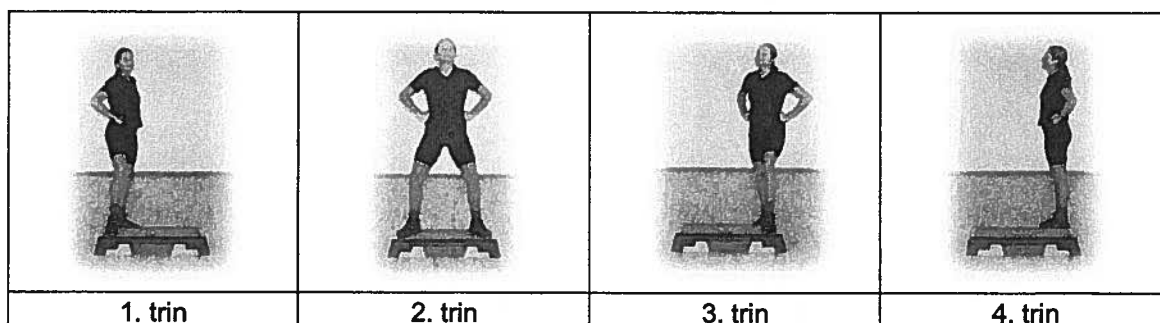
Udførelse: Fra siden drejes $\frac{1}{2}$ omgang på samme side af bænken – en spejling.

1. 1. fod op/ud – benet roteres udad i hoften så fod/ben nu vender frem
2. 2. fod op – kroppen drejer $\frac{1}{4}$ fremad og foden sættes ud i bredstående
3. 1. fod ned – krop fortsætter med $\frac{1}{4}$ drejning så der landes med siden til
4. 2. fod tap ned/løftstep ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Turnstep – fødderne bredt. Eventuelt: Dan dit eget spejlbillede.

Note: Husk korrekt teknik for at skåne knæ. Der er 2 udførelsesmåder – se Teknik.



Variation: Six-point turnstep variation:

Udførelse: Som turnstep, men med drejning ud og hjem på 2 x 3 trin.

1. 1. fod op, benet roteres ud, parallelt med enden af bæk.
2. 2. fod op, i bredstående, kroppen drejes $\frac{1}{4}$ frem på bænken
3. 1. fod ned, krop fortsætter med $\frac{1}{4}$ drejning og lander med siden til bæk
4. 2. fod træder på samme sted som før oppe på toppen – kroppen gør klar til at dreje tilbage i samme spor.
5. 1. fod træder på same sted som før på top, krop er i bredstående
6. 2. fod træder ned på gulv
7. 1. fod træder ned og går på gulv
8. 2. fod går på gulv

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Turnstep tre, turnstep tre (eller sixpoint turn).

Note: I stedet for de to gå-trin på gulv kan man stå sidelæns op på toppen og lave variationer derfra.

Eller man kan fortsætte: Tre turnstep på tre taktslag, en over toppen på tre, en over toppen på fire ($3 \times 3 + 1 \times 3 + 1 \times 4 = 16$ taktslag). Så står man med siden til bænken, ved den modsatte ende af bænken.

U-TURN (U-VENDING, BABYTURN)

Adgangsvinkel: Fra siden.

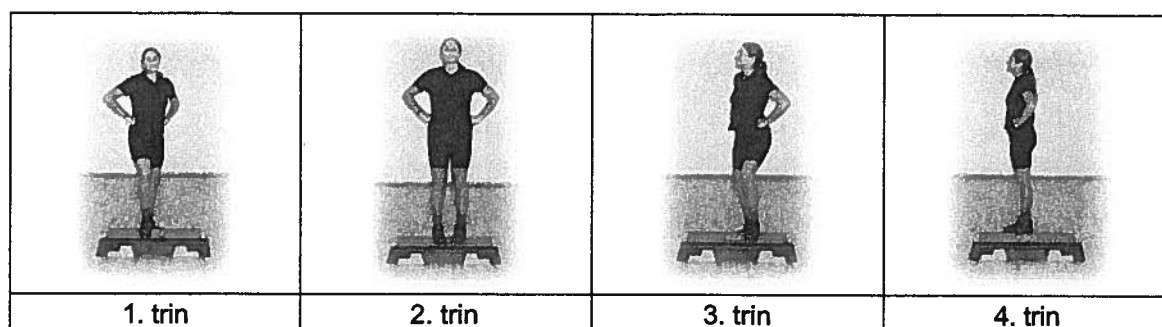
Udførelse: Som basis tap ned: Op/op/ned/tap ned med forflytning i $\frac{1}{2}$ cirkel.

1. fod op – ben roteres udad i hofte så fod/ben nu vender frem mod front
2. fod op – kroppen drejer $\frac{1}{4}$ fremad og foden sættes tæt ved 1. fod
3. 1. fod ned – krop fortsætter $\frac{1}{4}$ drejning så der landes med side til bæk
4. 2. fod tapper ned ved siden af 1. fod

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: U. U-turn. U-vending. Lille turnstep. Baby turn.

Note: Et godt trin til at skifte retning med.



Variation: I stedet for tap-trin kan indsættes forskellige løfttrin.

V-STEP

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som gang op og ned ad stepbænk med forskydning af fødder.

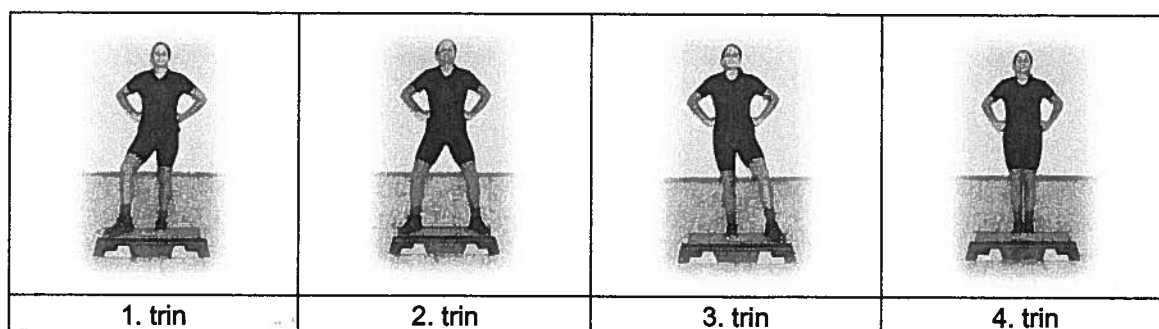
1. 1. fod op og ud
2. 2. fod op og ud
3. 1. fod ned og ind til center
4. 2. fod ned og samler ind til 1. fod

Der kan nu fortsættes uden tap så 1. fod fortsætter med et nyt V-step eller en anden kombination. Hvis der laves et tap eller løfttrin på 4. taktslag er der skiftet til modsat fod.

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: V-step. Ud, ud, ned, ned.

Note: Skiftende lead V-step kan gradvist drejes og blive til turnstep.



Variation 1: V-step kan udføres som et aerobic low impact V-trin på gulvet: Start ved enden af bænken vendt ind mod bænken og lav V-step således at fødderne træder ud på hver sin side af bænken (1,2) og tilbage bagved enden (3,4).

Variation 2: V-step kan varieres ved at der på de 2 ned-trin på gulvet drejes ½ omgang så der kigges mod bagvæg. Her kan udføres V-trin eller andre aerobictrin på gulvet inden der drejes ½ tilbage til start.

Variation 3: V-step kan varieres ved at der på de 2 ned-trin på gulvet drejes 1/1 omgang så man kigger frem igen – klar til næste steptrin. Kræver at man er let på tå.

Variation 4: V-step kan startes fra toppen. Stå i bredstående og træd ned, ned (1, 2) så fødderne samles midt for bænken. Træd op, op (3, 4) i bredstående igen. Denne V-step variation kan benyttes sammen med specielle trin på toppen.

VISIT

Adgangsvinkel: Fra front, fra siden, fra hjørnet, (fra toppen).

Udførelse: Løfttrin med drejning af krop så der tappes på modsatte side af bænk:

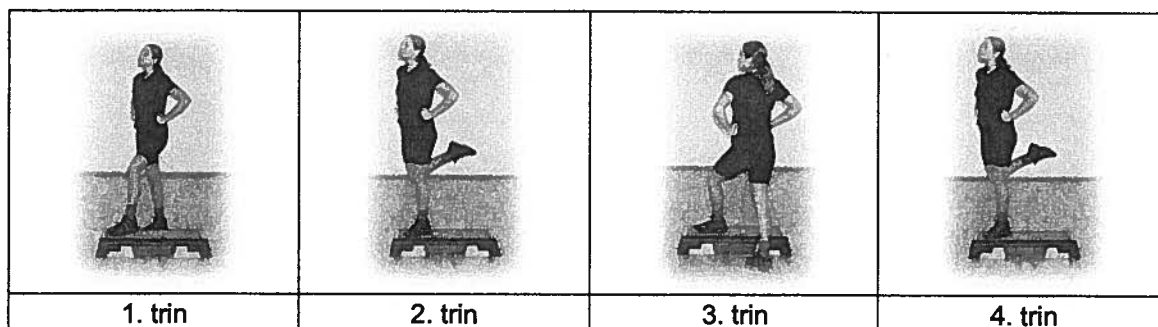
1. fod op
2. ben hasecurl. Bøjes, fod mod bagdel
3. 2. fod ned og tap i gulv på modsat side af bænk, krop drejes $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$.
4. 2. fod hasecurl. Bøjes, fod mod bagdel

Der kan nu fortsættes med flere løft end to eller trædes ned, ned (5, 6), op, op (7, 8) og fortsættes i et nyt trin (ned-trin).

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Hasecurl visit. Op, curl, drej/tap, curl.

Note: Visit er egentlig navn for alle repeater løfttrin som drejer krop og udfører et tap-ned ved modsatte side af bænken.



Variation: Kan udføres med alle slags løfttrin og alle repeater-antal (fra to til syv løft).

WEAVE (REAR LIFT OVER)

Adgangsvinkel: Fra front vendt diagonalt eller fra siden.

Udførelse: Extension, løftbenet svinges ind bag modsat ben og sættes ned på modsat side af bænk.

5. 1. fod op

6. 2. ben extension kryds om bag modsat og over på modsat side af bænk

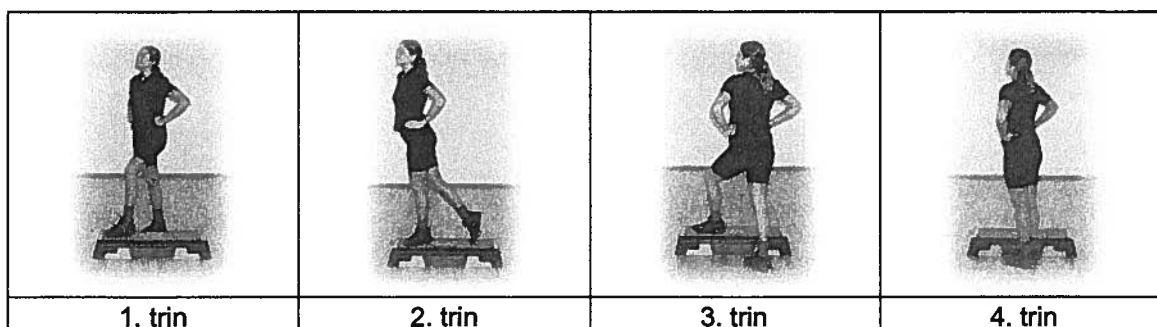
7. 2. fod ned på modsat side af bænk

8. 1. fod ned ved siden af 2. fod (der tappes ikke)

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Weave. Op og bagved.

Note: Weave betyder at væve, flette eller sno (her at krydse ben). Hold øje med bænk og sving ben godt ud for ikke at træde forkert under landing.



X-STEP (NY VERSION)

Adgangsvinkel: Fra siden stående ved bageste ende.

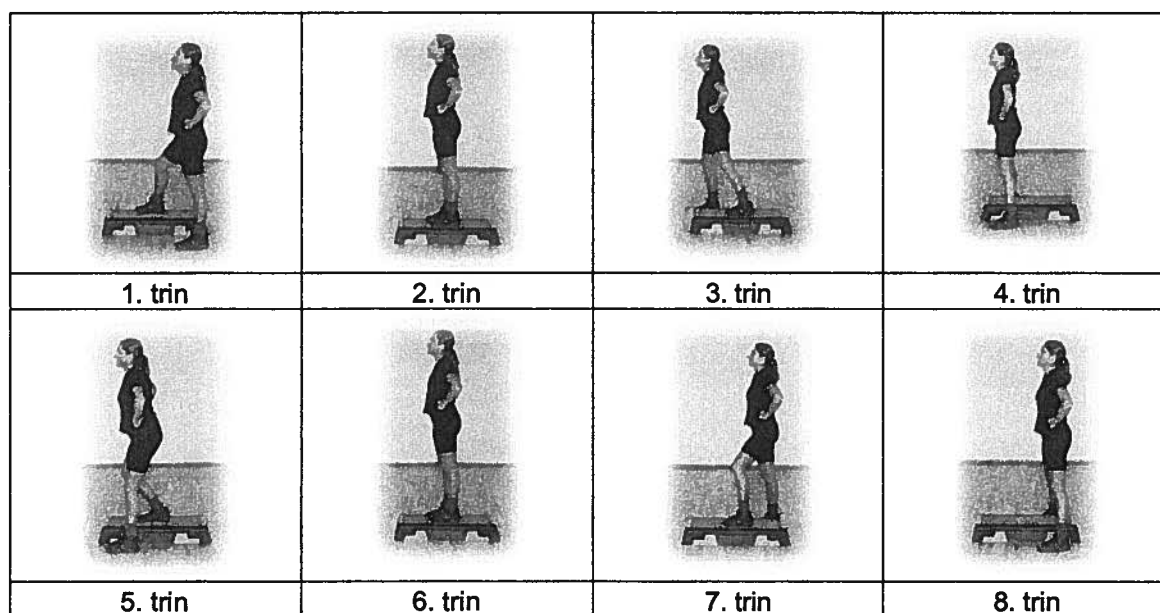
Udførelse: Som straddle op/ned kombineret med over toppen variation.

1. 1. fod træder fremad op på midten af bænken
2. 2. fod op på midten af bænken ved siden af 1. fod
3. 1. fod træder fremad og ned på modsat side af bæk ved forreste ende
4. 2. fod træder fremad og ned på startside af bæk ved forreste ende
Fødderne står nu i straddle position.
5. 1. fod træder bagud op på midten af bænken
6. 2. fod træder bagud op på midten af bænken
7. 1. fod træder bagud og ned på gulvet på forreste side af bæk
8. 2. fod træder bagud og ned på gulvet ved bageste side af bæk
Fødderne står nu i straddle position.

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: X-step. Op, straddle, bagud op, bagud straddle ned.

Note: Hold øje med bænken. Pas på under baglæns optrin på bænken.



Variation: Der kan afsluttes ved at 2. fod på taktslag 8. træder ned og tapper ved siden af 1. fod – så kan der startes forfra fra modsat side.

X-STEP (OPRINDELIG VERSION)

- Adgangsvinkel:** Fra siden, stående ved den bageste ende.
- Udførelse:** Start diagonalt over toppen, dernæst over toppen, dernæst diagonalt bagud over toppen og slut af med lige over toppen.
1. 1. fod op – trød frem til midten af stepbænken
 2. 2. fod op – trød frem til midten af stepbænken ved siden af 1. fod
 3. 1. fod træder sidelæns ned ved siden af forreste ende
 4. 2. fod tapper ned ved siden af 1. fod
 5. 2. fod op på step (som over toppen)
 6. 1. fod op på step
 7. 2. fod træder ned på modsat side
 8. 1. fod samler ind og tapper
 9. Drej krop lidt diagonalt bagud, 1. fod op – trød op på midten af bænken
 10. 2. fod op – trød op midt på stepbænken ved siden af 1. fod
 11. 1. fod træder sidelæns (let diagonalt) ned ved siden af bageste ende
 12. 2. fod tapper ned ved siden af 1. fod
 13. 2. fod op på step (som over toppen)
 14. 1. fod op på step
 15. 2. fod træder ned på startside
 16. 1. fod samler ind og tapper
- Taktslag:** 16 taktslag.
- Cueing:** X-step. Diagonalt, over top, diagonalt, over top.
- Note:** Krop drejes lidt skråt bagud (9.) for at kunne se bænken og for at undgå at træde baglæns op på toppen.
- Variation:** X-step kan startes med at gå over toppen og så fremdeles.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin
			
9. trin	10. trin	11. trin	12. trin
			
13. trin	14. trin	15. trin	16. trin

Y-STEP

Adgangsvinkel: Fra enden.

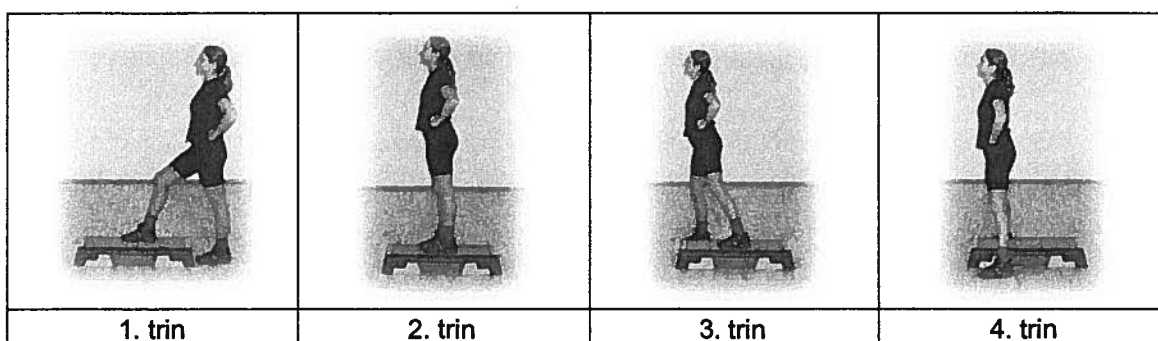
Udførelse: Som basisstep til straddle. Adgangsvinkel ændres fra enden til astride.

1. fod træder op og frem til midten af bæk
2. fod træder op og frem til midten af bæk
3. 1. fod træder frem, straddle ned ved ene side af forreste ende af bæk
4. 2. fod træder frem og straddle ned ved modsat side af bæk

Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Y-step. Frem, frem, straddle ned.

Note: For at kunne fortsætte med straddle variationer skal ben være ved siden af bænken ved den forreste ende.



Variation: Ved at slutte af med at træde længere frem således at man havner lidt foran bænken kan man lave variationer på gulvet.

Eksempel:

Ben slutter i bredstående foran forreste ende af stepbæk. Fra bredstående: Jack ind (1), jack ud (2), jack ind og kryds ben forbi hinanden (3), drej derefter $\frac{1}{2}$ omgang (4) så man vender om og kigger ind mod bænken/enden.

Y-STEP (SPECIAL)

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som V-variation. Skifter adgangsvinkel fra gulv til top.

1. fod op og ud til siden i bredstående
2. fod op og ud til modsat side i bredstående
3. 1. fod ind på midten af bænk
4. 2. fod ind på midten af bænk
5. 1. fod ned
6. 2. fod ned
7. 1. fod op på midten af bænk
8. 2. fod op på midten af bænk

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Y-step. Ud, ud, ind, ind, ned, op.

Note: Gang på top sænker puls. Brug krop og arme godt for at bevare intensitet.
Betegnelsen Y-step benyttes af og til selvom form ikke er rent Y.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Z-STEP (ZIG ZAG)

Adgangsvinkel: Fra front.

Udførelse: Som traditionelt aerobic step touch – fra side til side henholdsvis op og ned ad bænken.

1. 1. fod træder op og ud til den ene side
2. 2. fod op og tap ved siden af 1. fod
3. 2. fod tager et skridt til siden på toppen
4. 1. fod samler ind til 2. fod og tapper
5. 1. fod træder ud og ned på gulv
6. 2. fod træder ned og tapper ved siden af 1. fod
7. 2. fod træder et skridt til siden
8. 1. fod samler ind til 2. fod og tapper

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Step touch op og ned. Z-step. Zig-Zag.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

Variation: Step touch på toppen 3 gange (1-6) og stå ned/ned (7,8). Så er der skiftet til modsatte ben.

Z-STEP (VARIATION)

Adgangsvinkel: Fra front, stående ved højre eller venstre side.

Udførelse: Starter som basisstep og fortsætter som step touch

1. 1. fod op
2. 2. fod op
3. 1. fod tager et skridt til siden på toppen
4. 2. fod samler ind til 1. fod og tapper
5. 2. fod træder ud til siden og ned på gulv
6. 1. fod træder ned og tapper ved siden af 2. fod
7. 1. fod træder et skridt til siden
8. 2. fod samler ind til 1. fod og tapper. Eller stå uden tap

Taktslag: 8 taktslag.

Cueing: Op, op, Z-step. Op, op, zig-zag.

Note: Skal man op og lave Z-step mod højre startes ved venstre side/ende af step.

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin