1305, Step Aerobic / Step & Dance
Sara Grün
Samstag, 21.11.2026 I 14:30 – 16:00 Uhr

Step Aerobic / Step & Dance

1. Geschichte

Das Step wurde 1989 von Reebok unter anderem in Zusammenarbeit mit Gin Miller entwickelt. Gin Miller bekam nach einer Knieverletzung von ihrem Arzt die Empfehlung auf einer Stufe das Aufwärtsgehen zu trainieren, um die Muskulatur wieder aufzubauen.
Aus diesem einfachen Trainingsprinzip wurde das Reebok-Programm entwickelt. Nach drei Jahren hatte Gin ca. 250 verschiedene Schrittkombinationen entwickelt und bereits nach weiteren 2 Jahren etablierte sich das Step in 96% aller Fitnessclubs in den USA.

2. Das Step – Die Plattform

Das Step ist höhenverstellbar.
Meist stehen drei Stufen zur Auswahl:

- Ca. 15 cm (Anfänger)
- Ca. 20 cm (Mittelstufe)
- Ca. 25 cm (Fortgeschrittene)

Die Tendenz ist seit mehreren Jahren weltweit, auf niedrigster Stufe in Step Aerobic zu arbeiten, wobei stets beachtet werden soll, welches Ziel die Step-Stunde verfolgt (**Choreografie, Fatburner, Power Step, Kondition etc**.). Des Weiteren spielt die **Körpergröße** des Teilnehmers eine Rolle. Von all diesen Punkten sollte die Höhe des Steps abhängig gemacht werden.



3. Die Bestandteile einer Step-Stunde und deren Ziele

Warm up – Aufwärmphase

- Etwa 5-10 min bei ca. 120-135 bpm, Vorbereitung des Körpers auf die Belastung
- Fließende Bewegungen, Ganzkörperbewegungen, um große Muskelgruppen zu aktivieren
- Mobilisation der hauptsächlich beanspruchten Gelenke (Schulter-, Knie-, Hüft-, Sprunggelenke)
- Erhöhung der Körpertemperatur und des Pulsschlags, Steigerung von Blut- und Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln, Minderung des Verletzungsrisikos

Cardio Teil – Step Training (Choreografie)

- Etwa 40 min bei ca. 120-135 bpm, Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit
- Verringerung des Körperfettanteils
- Verbesserung der Funktion des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der Koordination

Cool Down und Stretching – Abkühlphase und Nachdehnen

- Etwa 10 min bei ca. 100-120 bpm, aktive Erholung und Dehnung der Muskulatur
- Senken der Herzfrequenz, Abtransport und Minderung der Stoffwechselabfälle
- Erhaltung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Psychische und Physische Entspannung

4. Technik

Grundposition

- Füße parallel
- Hüfte über dem Sprunggelenk
- Schulter parallel (Brustbein anheben)
- Knie leicht gebeugt
- Oberkörper gerade
- Schultergürtel tief (entspannt)



Dont´s

- Nicht gerade nach vorne absteigen
- Nicht mit dem Rücken zum Step aufsteigen
- Nicht nach unten springen

5. Grundschritte

1. Familie (unilateral)

- Basic
- V-step
- Straddle
- Over
- Turn-step
- Across

2. Familie (bilateral = Alternanzschritte)

- Tap up (Pausenschritt)
- Repeater (max. 7er-repeater)
- Lift-steps (Knee up, Side Lift, Leg Lift, Leg Curl, Kick)

3. Choreografie

Wir arbeiten in **Sequenzen** – eine Sequenz besteht aus 16 Counts
Im Stepbereich wird fast ausschließlich **symmetrisch** gearbeitet (= das rechte Bein macht die gleichen Schritte, wie das linke).
Somit benötigen wir innerhalb einer Sequenz mindestens einen Schritt aus der 2. Familie – Alternanzschritt (jedoch würden sich zwei Alternanzschritte wieder aufheben, daher brauchen wir einen, drei oder fünf etc.)

Bei aller Technik, Methodik und einem durchdachten Stundenaufbau steht eines immer im Mittelpunkt: ***der Spaß an der Bewegung!!!***
Musik, Rhythmus und Freude sollen die Teilnehmer motivieren und jede Step-Stunde zu einem positiven Gemeinschaftserlebnis machen.

