2105, Step it up! Level 2
Sebastian Piatek
Sonntag, 22.11.2026 I 09:00 – 10:30 Uhr



Vorwort

Dieser Workshop richtet sich an alle, die fließende und etwas anspruchsvollere Step-Choreografien mögen. Ein Schwerpunkt ist Crossphrasing: eine Methode, mit der sich Rhythmus, Akzente und Übergänge einer Choreografie verändern lassen.
Eine klare Vermittlung der einzelnen Teile hilft, die Struktur im Blick zu behalten und Musik und Bewegung aus einer neuen Perspektive zu erleben.

Was ist Crossphrasing?

Beim Crossphrasing verlaufen Bewegungssequenzen über musikalische Phrasengrenzen hinweg. Der Beginn oder Abschluss einer Sequenz liegt dadurch nicht immer auf dem Master-Downbeat, der „großen Eins“. Ein Block kann an einer ungewohnten Stelle geteilt und mit anderen Blöcken kombiniert werden. Das verändert das Rhythmusgefühl und die Akzentsetzung.

Wie funktioniert Crossphrasing?

1. Der Hauptblock

- Mit einem Hauptblock von beispielsweise 16 oder 32 Counts beginnen.
- Diesen Block zunächst sicher erlernen; er wird später an einer ungewohnten Stelle geteilt.

2. Schneiden an einer asymmetrischen Stelle

- Den Block nicht nur an den üblichen Übergängen nach 8 oder 16 Counts teilen, sondern beispielsweise nach Count 5 oder 7.

3. Einfügen von Zwischenblöcken

- Zwischen die Teile des Hauptblocks andere Blöcke mit beispielsweise 8, 12 oder 16 Counts einfügen.
- Die Übergänge müssen rhythmisch und bewegungstechnisch funktionieren.

4. Zurückkehren zum Hauptblock

- Den verbleibenden Teil des Hauptblocks zu Ende führen.
- Die vollständige Count-Struktur prüfen und die Kombination wiederholen.

So entstehen veränderte Akzente und dynamische Übergänge. Entscheidend sind sichere Anschlüsse und ein nachvollziehbarer Aufbau.

Tipps für die Umsetzung

- Einfach beginnen: Bekannte, gut beherrschte Blöcke wählen.
- Genau auf die Musik hören: Rhythmus und Phrasen bewusst wahrnehmen.
- Asymmetrische Schnitte ausprobieren, zum Beispiel nach Count 6 oder 7.
- In Teilen üben: Kleine Abschnitte sicher vermitteln und nach und nach zusammensetzen.

Warum Crossphrasing?

- Die Choreografie wirkt dynamischer.
- Die veränderten Übergänge fördern Aufmerksamkeit.
- Musik und Bewegungsakzente können kreativer genutzt werden.

Weitere Inspiration auf fitnessschool.tv

fitnessschool.tv bietet Videos, Tutorials und fertige Stundenbilder für Step-Aerobic und weitere Kursformate. Dort findest du zusätzliche Crossphrasing-Choreografien und Ideen für deine eigenen Stunden.
Vielen Dank für eure Energie und euren Einsatz. Viel Freude beim Ausprobieren!

Begleitseite

Bildungsfeuerwerk

2 Wochen kostenlos

Code: **BTV,Piatek**

QR-Codes scannen oder anklicken. Angebot auf fitnessschool.tv aktivieren.
Die finalen Choreografien werden nach dem Event auf der Begleitseite bereitgestellt.
Das 2-Wochen-Angebot auf fitnessschool.tv gilt bis einschließlich 30.11.2026.

