



Tag 1

| Dauer   | Art                | Thema  |
|---------|--------------------|--|
| 15 min  | Theorie            | Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont  |
| 45 min  | Theorie            | Grundlagen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung Step Aerobic</li> <li>• Musiklehre</li> <li>• Cueing</li> <li>• Grundschrirte Step Aerobic</li> </ul>                             |
| 120 min | Praxis             | Aus Theorie wird Praxis <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispielstunde</li> <li>• Gemeinsame Besprechung</li> <li>• Praktische Übungsphase</li> </ul>                                   |
| 45 min  | Pause              | -  |
| 90 min  | Theorie und Praxis | Planung einer Choreographie Teil 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen Choreographieaufbau</li> <li>• Aufbaumethode Balanced Add on</li> <li>• Praktische Übungsphase</li> </ul> |
| 15 min  | Pause              | -  |
| 75 min  | Praxis             | Planung einer Choreographie Teil 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbaumethode Balanced Link</li> <li>• Hilfsmethoden</li> <li>• Praktische Übungsphase</li> </ul>                    |
| 15 min  | Plenum             | Ergebnissicherung und Abschluss  |



**Tag 2**

| Dauer   | Art     | Thema  |
|---------|---------|--|
| 15 min  | Theorie | Rückblick 1.Tag – Ausblick 2.Tag   |
| 30 min  | Theorie | Trainingslehre <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer</li> <li>• Kraft</li> <li>• Beweglichkeit</li> <li>• Koordination</li> </ul>                          |
| 120 min | Praxis  | Das große Ganze <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beispielstunde</li> <li>• Besprechung der Stunde</li> <li>• Praktische Übungsphase</li> </ul>                 |
| 45 min  | Pause   | -  |
| 90 min  | Praxis  | Kreativität ist gefragt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Variationsmöglichkeiten</li> <li>• Training an der eigenen Technik</li> </ul>                         |
| 15 min  | Pause   | -  |
| 90 min  | Praxis  | Das Step kann noch mehr... <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung des Steps in anderen Kursen</li> <li>• Beispielimpulse</li> <li>• Gruppenarbeit</li> </ul> |
| 15 min  | Theorie | Gemeinsamer Abschluss, Feedback, Ausgabe der Zertifikate   |