

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>
105 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	-
15 min	Theorie	Körperhaltung und Bewegungsqualität
90 min	Theorie und Praxis	Planung einer Choreographie Teil 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen Aufbau einer Choreografie</li> <li>• Aufbaumethode Balanced Add on</li> <li>• Praktische Übungsphase</li> </ul>
15 min	Pause	-
75 min	Praxis	Planung einer Choreografie Teil 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbaumethode Balanced Link</li> <li>• Hilfsmethoden</li> <li>• Praktische Übungsphase</li> </ul>
15 min	Theorie	Fragen und Abschluss

Tag 2

Dauer	Art	Thema
15 min	Theorie	Begrüßung und Klärung offener Fragen
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