



## Stepaerobic

### Auf und Ab

Die Amerikanerin Gin Miller gilt als Erfinderin der überaus erfolgreichen Step-Aerobic. Bedingt durch eine Knieverletzung musste sie sich einem Rehabilitationstraining unterziehen. Ihr Orthopäde gab ihr den Tipp, zum Muskelaufbautraining zu Hause auf eine Holzkiste Auf- und Abzusteigen. Gin Miller ergänzte dieses Training mit Musik. Sie entwickelte aus Aerobic Basic Schritten kleine eher athletisch anmutende, moderate Choreographien.

---

[Stepaerobic im 3/4-Takt \(pdf\)](#) *Auf dem Step wie auf Wolken schweben...*

---

[Stepaerobic mit Partner\\*in \(pdf\)](#) *Synchron und kooperativ auf Du und Du*

---

[Fachartikel Stepaerobic](#) *Trainingsziele-Entwicklungen-Tipps*

---

## Beispiele Choreographien

