

apple

Manuel...

Marta

Just Todd V...  
Clara Antón

Claudia Diester

LG



*Handwritten notes in a spiral notebook:*

- Add to number down  
 - Jan 14

(Other illegible handwritten notes and diagrams are present on the page.)

The logo for Sector Fitness European Academy is centered at the top. It consists of a yellow oval containing the text "SECTORFITNESS" in a bold, black, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to its upper right. Below "SECTORFITNESS" is the text "EUROPEAN ACADEMY" in a smaller, black, sans-serif font.

**SECTORFITNESS**®  
EUROPEAN ACADEMY

# LOS 3 SECRETOS PARA DAR CLASES DE STEP Y AERÓBIC Y NO MORIR EN EL INTENTO

SANTI LIÉBANA – [baleares@sectorfitness.com](mailto:baleares@sectorfitness.com)

SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY

**PERDÓN!!!**  
**Los nombres.**



# QUIÉN SOY Y POR QUÉ TE CUENTO ESTO

PRESENTER ESPAÑA DESDE 2005

FORMACIONES IMPARTIDAS EN MÁS DE 30  
PROVINCIAS ESPAÑOLAS ASÍ COMO ITALIA, URUGUAY,  
MÉXICO, COLOMBIA, ETC

**SIGO DANDO CLASES ININTERRUMPIDAMENTE  
DESDE 2001.**

# EL PROBLEMA

- **MENOR DEMANDA DE CLASES COREOGRAFIADAS CLÁSICAS O POR METODOLOGÍA DE PROGRESIONES.**

# EL PROBLEMA

- **MENOR DEMANDA DE CLASES COREOGRAFIADAS CLÁSICAS O POR METODOLOGÍA DE PROGRESIONES.**
- **RESULTAN COMPLEJAS DE PREPARAR E IMPARTIR.**

# EL PROBLEMA

- **MENOR DEMANDA DE CLASES COREOGRAFIADAS CLÁSICAS O POR METODOLOGÍA DE PROGRESIONES.**
- **RESULTAN COMPLEJAS DE PREPARAR E IMPARTIR.**
- **POCO VALORADAS EN CENTROS.**

# EL PROBLEMA

- **MENOR DEMANDA DE CLASES COREOGRAFIADAS CLÁSICAS O POR METODOLOGÍA DE PROGRESIONES.**
- **RESULTAN COMPLEJAS DE PREPARAR E IMPARTIR.**
- **POCO VALORADAS EN CENTROS.**
- **NO SON RENTABLES PARA EL INSTRUCTOR.**



# ¿DÓNDE ESTÁ LA SOLUCIÓN?

BUSCAR UN SISTEMA **EFICIENTE** QUE TENGA EN CONSIDERACIÓN:

1. **PODER CREAR CLASES RÁPIDO.**

# ¿DÓNDE ESTÁ LA SOLUCIÓN?

BUSCAR UN SISTEMA EFICIENTE QUE TENGA EN CONSIDERACIÓN:

1. PODER CREAR CLASES RÁPIDO.
2. TENER VARIEDAD DE RECURSOS.

# ¿DÓNDE ESTÁ LA SOLUCIÓN?

BUSCAR UN SISTEMA EFICIENTE QUE TENGA EN CONSIDERACIÓN:

1. PODER CREAR CLASES RÁPIDO.
2. TENER VARIEDAD DE RECURSOS.
3. CAPACIDAD DE ADAPTAR INCLUSO SOBRE LA MARCHA.

# ¿DÓNDE ESTÁ LA SOLUCIÓN?

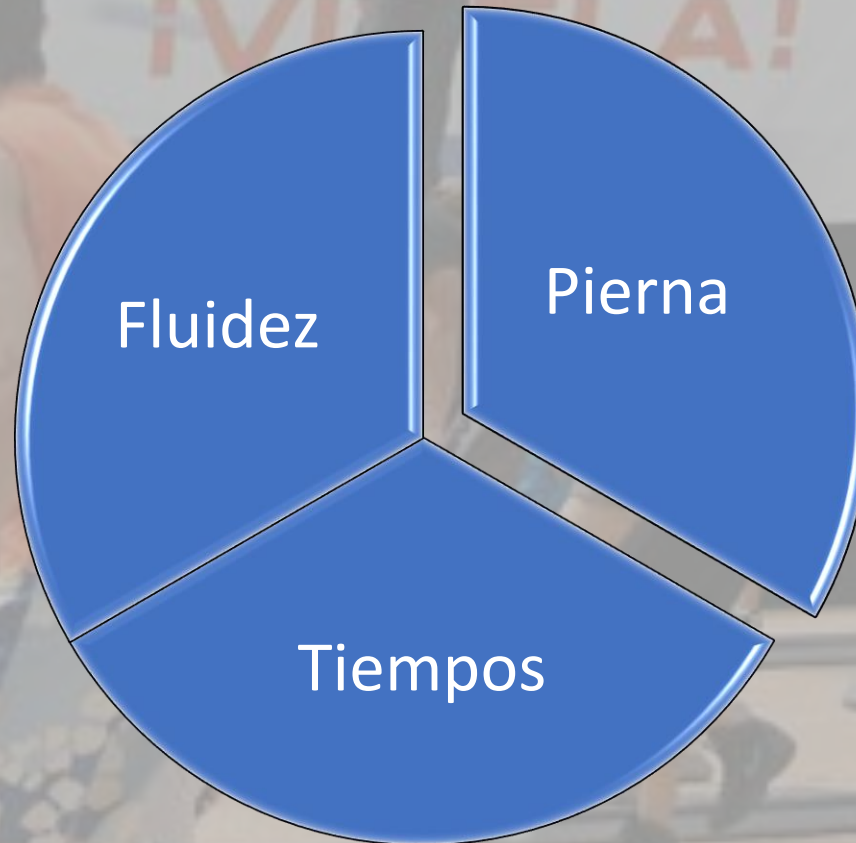
BUSCAR UN SISTEMA EFICIENTE QUE TENGA EN CONSIDERACIÓN:

1. PODER CREAR CLASES RÁPIDO.
2. TENER VARIEDAD DE RECURSOS.
3. CAPACIDAD DE ADAPTAR INCLUSO SOBRE LA MARCHA.
4. TENER UNA ESTRATEGIA PARA IMPLEMENTAR ESTAS SESIONES.

# De los pasos a la coreografía y no al revés.

AL MENOS DE MOMENTO

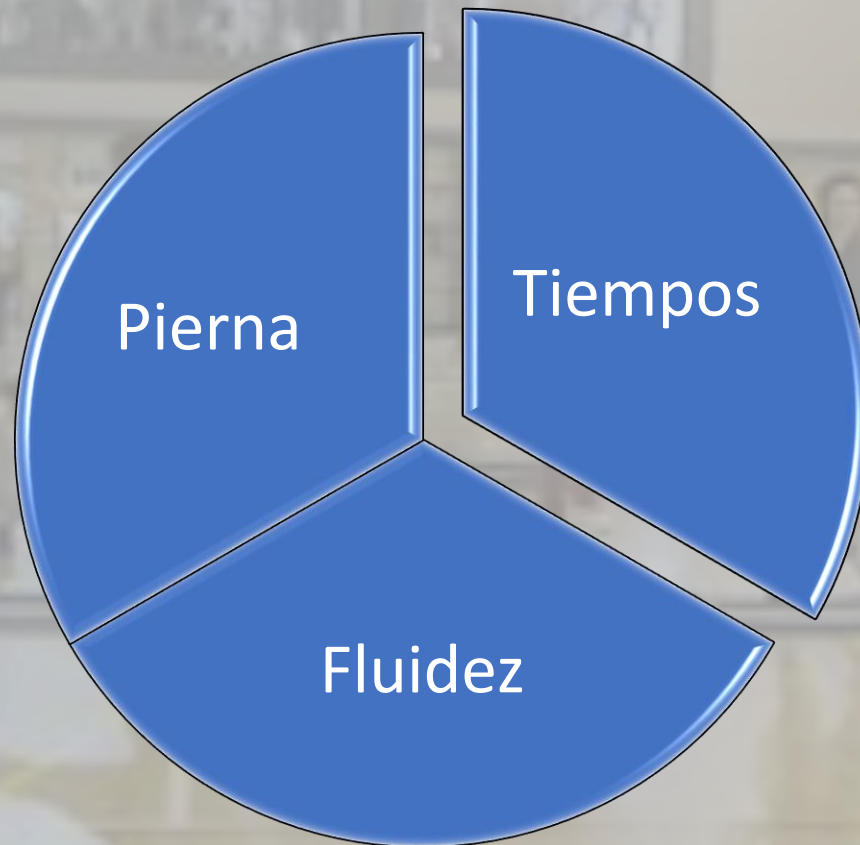
# LOS TRES SECRETOS



# ¿Qué es una “elevación” en aeróbic o step?

- Secuencia de **uno o varios** movimientos realizados con la misma pierna de forma consecutiva y que altera el ciclo normal de la marcha (alternancia de pierna en cada tiempo musical).
- Una elevación puede dar pie a otros pasos con un número de elevaciones impar.
- Las marchas y pasos derivados pueden dar pie a un número 0 o par de elevaciones.

# LOS TRES SECRETOS





# Sabemos contar hasta 8 (espero!)

## DIAGONALES (PAR)

2T: ELEVACIÓN SUELO

4T: STEP ELEVACIÓN

6T: STEP DOBLE ELEV

8T: STEP TRIPLE ELEV

## DIAGONALES (IMPAR)

1T: MARCHA

3T: STEP MAMBO

5T: STEP DOBLE MAMBO

7T: STEP TRIPLE MAMBO

# Sabemos contar hasta 8 (espero!)

## MARCHAS AL FRENTE (PAR)

2T: GIRO, KICK BALL CHANGE...

4T: V, BÁSICO, GIRO, CAJA, MAMBO AL FRENTE...

6T: MAMBO – MAMBO'

8T: 2 x 4T...

Número para de combos  
de elevación → Marchas

Número impar de combos  
de elevación → Rodillas

Combo= 1 o más elevaciones realizadas sin  
pausa con la misma pierna.

# Qué puedes progresar?

- Variar movimiento articular.
- Dirección y desplazamiento.
- Progresiones de estilo.
- Sustitución:
  - Algo que cuadra, pero no se “parece” al paso utilizado.

# Diario de recursos.

- Ejemplo: Step 2 Rodillas (6 tiempos).
  - El +1: Doble mambo con chasse y...
  - El +2: Step Rodillas con dos marchas...
  - Piso (Stomp) + Elevación
  - Elevación + Piso (Stomp)
  - Marcha/Marcha' Elevación Marcha'/Marcha
    - Direcciones y posiciones.
    - Elevación.

# 2º Taller. QUÉ TENEMOS?

- RECURSOS COREOGRÁFICOS.
- SESIONES EXPLICADAS Y COMENTADAS.

39€

O LO MISMO CON:

- SESIONES MUSICALES.
- MASTERCLASSES.
- MANUAL FITNESS COREOGRÁFICO.

99€

# 2º Taller. QUÉ TENEMOS?

- RECURSOS COREOGRÁFICOS.
- SESIONES EXPLICADAS Y COMENTADAS.

O LO MISMO CON:

- SESIONES MUSICALES.
- MASTERCLASSES.
- MANUAL FITNESS COREOGRÁFICO.

9€

39€

# Diario de recursos.





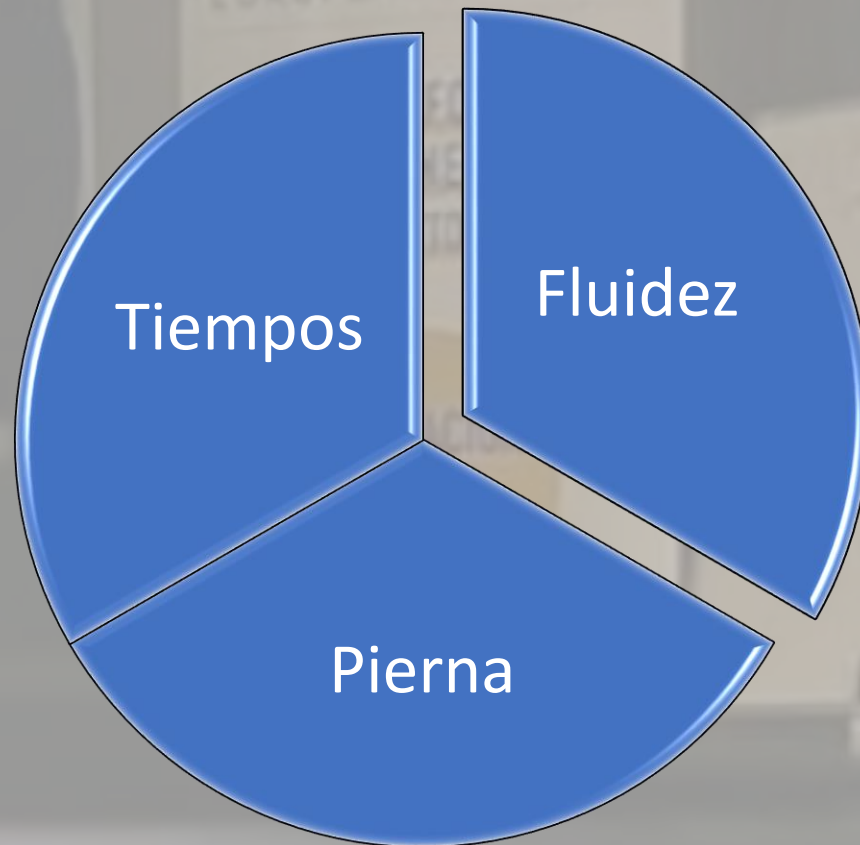
# El cambio numérico y la frase cruzada.

- Empiezo con Step 3 Rodillas + Rodilla + Rodilla:
  - $8 + 4 + 4$  (todos cambian lado)
  - $7 + 5 + 4$ ?
  - $8 + 5 + 3$ ?
  - $6 + 6 + 4$ ?
  - $6 + 5 + 5$ ?

# Y el incremento de estructuras

- Empiezo con una estructura con el mismo proceso.
- Desarrollo dejando un paso sin progresar.
- Ese paso lo progreso por su equivalente numérico + 8 tiempos... Respetando la pierna!
  - Ej: Queda un step rodilla (4t y cambio)
  - Incremento a 12t y cambio.
  - Combinación que sume 12t y cambio.
    - Step 5 rodillas.
    - Step 2 rodillas + Marchas.
    - Step 3 rodillas + Básico (pierna contraria).
    - Step 2 rodillas + Mambo (pierna contraria) y Mambo (misma).
- Seguir progresando. Hacer incrementos hasta 32t (más se puede hacer pero no es recomendable).

# LOS TRES SECRETOS



# Clave 3: Fluidiez

1. Equilibrio y seguridad.
2. Variedad de desplazamientos y figuras.
3. Giros y cambios de plano alternos.
4. Aprovechar el espacio.
5. Diferenciar al máximo los bloques.



The logo for Sector Fitness European Academy is a yellow oval containing the text "SECTORFITNESS®" in bold black letters and "EUROPEAN ACADEMY" in smaller black letters below it. The background of the slide features a blurred image of a stack of grey mats.

**SECTORFITNESS®**  
EUROPEAN ACADEMY

**MUCHAS  
GRACIAS!!!**

SANTI LIÉBANA – [baleares@sectorfitness.com](mailto:baleares@sectorfitness.com)

SECTORFITNESS EUROPEAN ACADEMY