F I T E D U C A T I O N

STEP TRAINING

Metodologia predării și construcției coregrafice

FLAVIUS TURCANU · MASTER TRAINER

INTRODUCERE

Ce vei putea face la final

Obiective de învățare pentru instructori și viitori instructori.

Să predai în siguranță

Să alegi înălțimea, tempoul și opțiunile de execuție potrivite participanților.

Să construiești coregrafii

Să utilizezi fraze muzicale, blocuri de 32 de timpi și variații controlate.

Să conduci o clasă

Să aplici progresii didactice, cueing și adaptări pentru niveluri diferite.

INTRODUCERE

Arhitectura metodologiei

Un model complet: de la pasul individual la clasa de grup.

01 · TEHNICĂ

Biomecanică, poziționare, siguranță și dozarea efortului.

02 · MUZICĂ

Puls, frază, 32 de timpi, tempo și ambianță sonoră.

03 · DIDACTICĂ

Cueing, progresie, metode și managementul grupului.

04 · COREGRAFIE

Variație, substituție, inserție, bisecție și integrare.

01

Tehnică și siguranță

Principii practice bazate pe control, individualizare și progresie.

TEHNICĂ

Ce este step training?

Intensitatea variază în funcție de tehnică, înălțime, ritm și amplitudine.

Dispozitiv

Platformă stabilă, cu înălțime ajustabilă; în practica uzuală, aproximativ 10–25 cm.

Mișcare

Secvențe ritmice de urcare, sprijin, coborâre și deplasare, sincronizate cu muzica.

Efecte urmărite

Dezvoltarea capacității cardiorespiratorii, coordonării și rezistenței musculare locale.

BIOMECANICĂ

Patru faze ale unui ciclu de step

Secvența de bază „urcă–urcă–coboară–coboară”, executată controlat.

01	02	03	04
Inițierea urcării	Sprijin pe platformă	Transfer și coborâre	Revenire pe sol

Obiectiv: stabilitate și continuitate, fără impact suplimentar produs de lovirea platformei.

SIGURANȚĂ

Contactul cu platforma

Întreaga talpă trebuie sprijinită pe suprafața utilă a stepului.



DA · sprijin complet și încărcare progresivă

NU · călcâiul depășește marginea platformei

Folosește încălțăminte stabilă și verifică suprafața antiderapantă.

BIOMECANICĂ

Aliniamentul corpului

Controlul postural primează în fața complexității coregrafice.



Trunchi

Aliniat, cu ușoară înclinare din glezne, nu cu flexie accentuată lombară.

Genunchi

Flexie controlată; evită blocarea în hiperextensie.

Umeri și privire

Umeri relaxați, privire orientată periodic spre platformă.

SIGURANȚĂ

Coborâre și orientare

Evită pașii executați „în orb”, în special la schimbări de plan.



REGULA PRACTICĂ

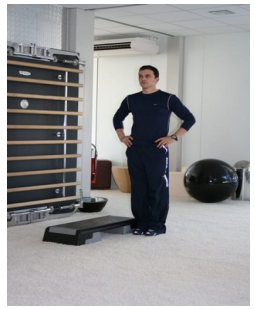
Coboară aproape de platformă. Păstrează controlul direcției și al piciorului de sprijin.

Tranzițiile cu spatele sunt rezervate secvențelor deja stăpânite.

ORIENTARE SPAȚIALĂ

Șase poziții de lucru

Punctul de plecare modifică percepția și dificultatea traseului.



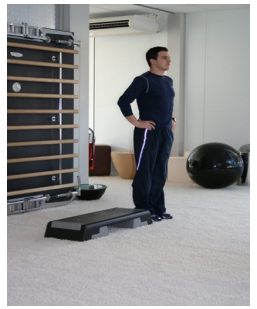
Față

Front



Lateral

Side



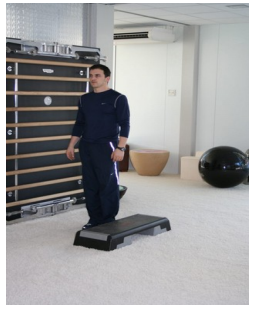
Deasupra

Top



Colț

Corner



Călare

Astride



Capăt

End

SIGURANȚĂ

Principiile unui step sigur

Siguranța se gestionează continuu, nu doar în timpul încălzirii.

Postură

Trunchi stabil, umeri relaxați, genunchi controlați și fără hiperextensii.

Sprijin

Contact cu toată talpa la urcare și coborâre apropiată de platformă.

Alternanță

Schimbarea periodică a piciorului conducător; evitarea încărcării unilaterale.

Progresie

De la low impact la variante mai complexe numai după consolidarea tehnicii.

SIGURANȚĂ

Erori frecvente → corecții

Instructorul corectează cauza mișcării, nu numai forma vizibilă.

Lovirea platformei

Reduce viteza și cere sprijin silențios, cu absorbție controlată.

Coborâre prea departe

Reorientează participanții mai aproape de step.

Rotație pe membrul încărcat

Transformă pivotarea într-o deplasare; evită torsiunea pe genunchi.

Prea multe repetări identice

Alternează piciorul de conducere și variațiile de lucru.

INDIVIDUALIZARE

Înălțimea platformei

Repere orientative ACE; nu sunt niveluri obligatorii pentru fiecare participant.

NIVEL	ÎNĂLȚIME	CRITERIU
Debut / condiție redusă	**≈10 cm**	Învățarea stabilității
Începător activ	**până la ≈15 cm**	Control și rezistență
Intermediar	**până la ≈20 cm**	Calitate sub sarcină
Avansat experimentat	**până la ≈25 cm**	Numai dacă tehnica permite

Regulă de siguranță: în sprijin încărcat, flexia genunchiului nu trebuie să depășească aproximativ 90°.

DOZAREA EFORTULUI

Ce crește intensitatea?

Nu mări simultan toți parametrii; urmărește calitatea execuției.

Înălțime

O platformă mai înaltă mărește, în general, solicitarea la urcare.

Tempo

O frecvență muzicală mai mare crește frecvența ciclurilor, dar poate afecta tehnica.

Amplitudine

Deplasările ample și mișcările asociate schimbă efortul.

Propulsie

Salturile sunt opționale și avansate; aterizarea se controlează atent.

DOZAREA EFORTULUI

Monitorizarea intensității

Folosește indicatori complementari, nu doar o frecvență cardiacă „ideală”.

RPE 0–10

5–6

efort moderat

RPE 0–10

7–8

efort viguros

TALK TEST

Poți vorbi

intensitate moderată

TALK TEST

Doar câteva cuvinte

intensitate viguroasă

DOZAREA EFORTULUI

Frecvența cardiacă: cum o folosim corect

Valorile calculate din vârstă sunt estimări, nu intervale obligatorii.

În clasă

Combină răspunsul subiectiv la efort, conversația, observarea tehnicii și, dacă există, pulsul măsurat.

De evitat

Tabele universale „începător/expert” bazate numai pe vârstă. Ele nu surprind variabilitatea individuală.

Dacă apar amețeală, durere toracică sau dispnee neobișnuită, oprește efortul și aplică protocolul de siguranță.

TESTARE

Evaluarea: testul de step de 3 minute

Protocolul YMCA este un test submaximal standardizat, nu un exercițiu introdus spontan într-o clasă.

30,5 cm	**96 BPM**	**3 min**	**60 s**
platforma (12 inch)	24 cicluri/min	durata efortului	pulsul în recuperare

Necesită familiarizare prealabilă, verificarea eligibilității și interpretarea după norme adecvate, pe vârstă și sex.

02

Pașii de bază

De la control motor la construcție de secvențe.

REPERTORIU

Familii de pași

Nomenclatura internațională facilitează cueing-ul între instructori.

Urcare–coborâre

Basic step · V-step · Tap up/down.

Ridicări de membru

Knee lift · Kick · Leg curl · Side leg.

Deplasări

Over the top · L-step · Travelling.

Schimbări de poziție

Straddle up/down · Turn step · Lunge.

PAȘI DE BAZĂ

Basic step și V-step

Ambii au, în forma clasică, câte 4 timpi muzicali.

1	2	3	4
urcă picior A	urcă picior B	coboară picior A	coboară picior B

BASIC: deplasare aproape liniară

V-STEP: deschidere la urcare

PAȘI DE BAZĂ

Lift steps: variații de 4 timpi

Ridicarea membrului liber schimbă stimulul fără a compromite continuitatea.

KNEE UP	LEG CURL	KICK	SIDE LEG
ridicarea genunchiului	flexia gambei	extensia membrului liber	abducție controlată

Predă mai întâi modelul simplu de sprijin. Adaugă brațele numai când coordonarea este stabilă.

PAȘI DE BAZĂ

Repeaters

Mai multe ridicări succesive ale membrului liber, cu încărcare repetată pe același sprijin.

3 KNEE
= 8 TIMPI

Exemple în metodică: double knee, triple knee, extensii și combinații variate.

ACE: evită mai mult de 5 repeaters consecutivi pe același membru de sprijin.

REPERTORIU

Pași de deplasare și poziționare

Orice schimbare de plan se predă mai întâi la viteză mică.

Over the top

Trecere laterală peste platformă, cu coborâre controlată.

Straddle

Sprijin sau coborâre de o parte și de alta a stepului.

Turn step

Schimbare de orientare graduală; evită torsiunea pe genunchiul încărcat.

L-step

Traseu în formă de L în jurul unuia dintre capetele platformei.

REPERTORIU

Trei niveluri de predare

Trecerea între niveluri se decide după execuție, nu după un număr fix de săptămâni.

ÎNCEPĂTOR

Tipare simple, schimbări predictibile, 10–15 cm orientativ și prioritate pentru tehnică.

INTERMEDIAR

Combinații între pași, schimbări de orientare și coordonare mai variată.

AVANSAT

Secvențe asimetrice, fraze încrucișate și variații coregrafice complexe.

03

Ritm și structură

Muzica este un instrument didactic, nu doar fundal sonor.

MUZICĂ

Ce aduce muzica într-o clasă

Calitatea selecției muzicale se evaluează după obiectiv și nivelul clasei.

Organizare

Sincronizează mișcarea și facilitează anticiparea tranzițiilor.

Motivație

Crește implicarea și poate influența percepția efortului.

Expresivitate

Leagă dinamica mișcării de caracterul muzical.

Atmosferă

Ajută la construirea experienței de grup prin ritm și energie.

STRUCTURĂ

Matematica muzicală

Diferența dintre puls (beat), măsură, frază și bloc coregrafic.

1	4	8	32
BEAT	TIMPI / MĂSURĂ	TIMPI / FRAZĂ	TIMPI / BLOC

4 fraze × 8 timpi = un bloc muzical de 32 de timpi.

BPM

Tempo pentru step: repere ACE

Nu orice muzică rapidă produce un antrenament mai bun.

NOVICE	**118–122 BPM**
BEGINNER	**≈124 BPM**
INTERMEDIATE	**≈126 BPM**
ADVANCED	**≈128 BPM**

Intervale orientative istorice ACE pentru clase de step; se ajustează după tehnică și răspunsul participanților.

STRUCTURĂ

Construirea unei fraze de 32 de timpi

Secvența trebuie să se închidă muzical și să fie coerentă motric.

1–8	9–16	17–24	25–32
8 timpi	8 timpi	8 timpi	8 timpi

Coregrafia poate combina pași de 4, 6, 8 sau alte durate, dacă suma finală rămâne de 32.

MUZICĂ

Predă pe muzică, nu „pe lângă” muzică

- Identifică începutul frazei muzicale înainte de introducerea unei variații.
- Anunță schimbarea în ultimele 4 sau 8 timpi ale secvenței cunoscute.
- Folosește accentele pentru a clarifica direcția sau tranziția, nu pentru a grăbi clasa.
- Repetă blocul până când majoritatea participanților pot anticipa următorul pas.

AMBIANȚĂ

Volumul și ambianța sonoră

Comunicarea clară și protecția auzului sunt criterii de calitate.

Muzica

Nivel motivant, dar suficient de redus pentru ca participanții să înțeleagă indicațiile.

Vocea

Cueing inteligibil, pauze strategice și microfon adaptat spațiului când este necesar.

NIOSH: expunerile repetate la zgomot ≥85 dBA (medie 8 h) implică risc profesional.

04

Cueing și coordonare

Instrucțiuni scurte, precise și orientate spre anticipare.

CUEING

Trei canale de cueing

Eficiența apare din congruența mesajului, gestului și momentului muzical.

VERBAL

Numele pasului · numărătoare · direcție · picior conducător.

GESTUAL

Semne numerice · indicarea traseului · semnale pentru tranziții.

DEMONSTRATIV

Arată pasul următor în timp ce grupul continuă structura familiară.

CUEING

Comenzi verbale eficiente

- Folosește nomenclatura stabilă: Basic, V-step, Knee, Straddle, Over the top.
- Anunță în avans schimbările; exemplu: „patru, trei, doi… V-step!”.
- Precizează piciorul care conduce când tranziția nu este evidentă.
- Spune un singur lucru prioritar, cu volum și intonație adecvate.

CUEING

Cueing vizual

Gesturile trebuie să fie intuitive, repetabile și ușor de văzut din ultimele rânduri.

4 → 1 — **Numărătoare clară**

 — **Schimbare de direcție**

R / L — **Picior conducător**

 — **Start / reluare**

CUEING

Anticiparea: exemplu pe 8 timpi

Informația corectă, livrată prea târziu, nu mai ajută clasa.



La începutul următoarei fraze, clasa cunoaște deja ce urmează.

05

Structura lecției

Alegi metoda în funcție de participanți, nu invers.

PLANIFICARE

Structura unei sesiuni de 60 de minute

Model orientativ pentru o clasă generală; durata și intensitatea se adaptează.

10 min	**WARM-UP**	Mobilizare dinamică, exerciții ușoare, familiarizare.
40 min	**PARTE PRINCIPALĂ**	Blocuri progresive, dozare și adaptări permanente.
10 min	**COOL DOWN**	Reducere treptată a ritmului, respirație, mobilitate ușoară.

PLANIFICARE

Model practic: 60 de minute

Dozarea și dificultatea se ajustează în timp real.

00–10	**Încălzire**	Basic · march · low-impact
10–20	**Achiziții**	2–3 familii de pași
20–40	**Construcție**	Blocuri de 32, add-on
40–50	**Integrare**	Repetare / opțiuni de intensitate
50–60	**Revenire**	Cooldown progresiv

PEDAGOGIE

Ce este progresia didactică?

Transformările intermediare fac produsul final accesibil fără a întrerupe efortul.

SIMPLU → CONTROLAT → COMPLEX

Instructorul poate opri progresia la nivelul care menține siguranța, înțelegerea și motivația grupului.

PEDAGOGIE

Niveluri și puncte de oprire

Aceeași structură poate servi unei clase cu niveluri diferite.

01	**Bază**	toți participanții
02	**Prima transformare**	începători – punct de oprire
03	**A doua transformare**	intermediari – punct de oprire
04	**A treia / a patra**	avansați – variații suplimentare

DIDACTICĂ

Metode de predare — panorama

Metodele se pot combina în funcție de obiectivul didactic.

LINEARĂ

Succesiune flexibilă a pașilor fără revenire obligatorie la început.

ADD-ON

Adaugi secvențe și reiei combinația acumulată.

PIRAMIDĂ

Reduci treptat numărul repetițiilor, păstrând tiparele cunoscute.

MATEMATICĂ

Înlocuiești pași cu alții, conservând totalul muzical.

METODE

Metoda liniară

Utilă la warm-up și pentru exersarea mai multor familii de pași.

A	B	C	D
Basic	V-step	Knee	Travelling

A → B → C → D. Nu e necesar să reconstruiești mereu secvența de la A.

METODE

Metoda Add-on

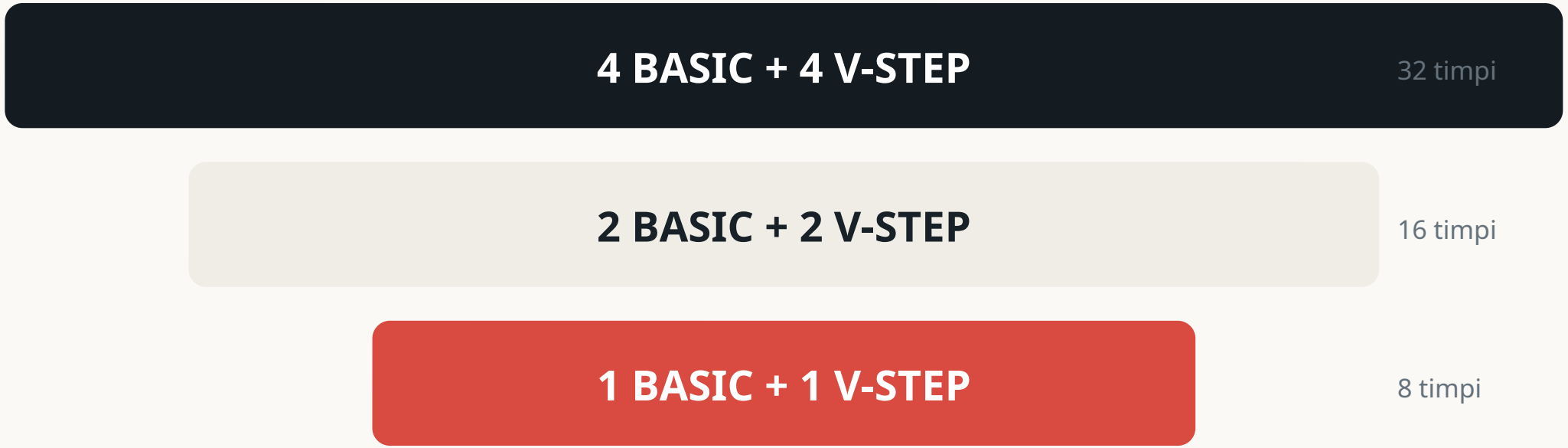
Înveți elementele separat, apoi le unești într-o succesiune repetabilă.

A	Primul pas
A + B	Primul bloc
A + B + C	Extindere
A + B + C + D	Rezultat

METODE

Metoda piramidală

Reduci repetițiile: familiarizare → memorie motorie → fluiditate.



Repetă combinațiile scurte pentru a completa unitatea muzicală dorită.

METODE

Metoda variației de intensitate

O clasă mixtă poate executa aceeași frază cu niveluri diferite de solicitare.

OPȚIUNEA 1	**Platformă joasă · low impact** control / participare
OPȚIUNEA 2	**Amplitudine mai mare · deplasare** efort moderat
OPȚIUNEA 3	**Propulsie selectivă · coordonare** avansat / tehnică stabilă

METODE

Metoda matematică: 32 de timpi

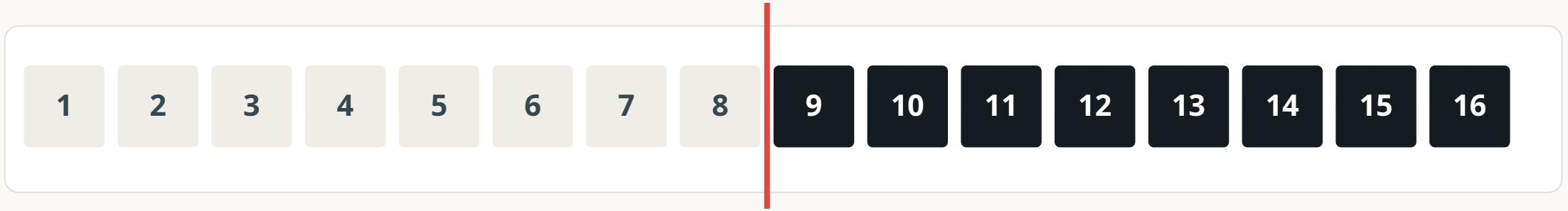
Verifică aritmetica înainte de a adăuga variații.

SECVENȚĂ	CALCUL	TIMPI
4 × Basic step	4 × 4	**16**
2 × Knee lift	2 × 4	**8**
2 × V-step	2 × 4	**8**
TOTAL		**32**

METODE AVANSATE

Fraze încrucișate

Linia de mișcare poate traversa granița dintre două fraze de 8 timpi.



O secvență poate începe la timpul 7 și continua peste limita frazei; totalul blocului rămâne 32.

06

Design coregrafic

Structură riguroasă, adaptare și creativitate.

COREGRAFIE

Instrumente de transformare

Înainte de predare, verifică numărul de timpi și tranzițiile.

VARIAȚIE

Schimbi forma pasului, păstrând durata sa muzicală.

SUBSTITUȚIE

Înlocuiești un pas cu altul de aceeași durată totală.

INSERȚIE

Reordonezi segmente din două blocuri după o schemă deliberată.

BISECȚIE

Împarți blocurile și le recombini pe jumătăți.

CONSTRUCȚIE

Inserție vs. bisecție

Două instrumente avansate pentru rearanjarea blocurilor A și B.

INSERȚIE

A(1/2) + B + A(2/2)

Ultima parte a blocului A este mutată după B.

BISECȚIE

A(1/2) + B(1/2) + A(2/2) + B(2/2)

Segmentele a două blocuri alternează.

Exemplu: A = 32 timpi; B = 32 timpi. Durata combinată rămâne 64 timpi.

CONSTRUCȚIE

Principii de construcție coregrafică

01 Pornește de la un bloc clar de 32 timpi.

02 Verifică piciorul conducător la fiecare tranziție.

03 Alternează complexitatea cu segmente de consolidare.

04 Adaugă direcții numai după stăpânirea traseului.

05 Păstrează variante de regresie pentru întreaga clasă.

PRACTICĂ

Exemplu: un bloc de 32 de timpi

Model de bază, repetabil, fără schimbări complicate de plan.

1–8	9–16	17–24	25–32
2 × Basic step	2 × V-step	2 × Knee lift	2 × Basic step

La final, verifică dacă următoarea secvență pornește cu piciorul dorit. Dacă nu, introdu o tranziție compatibilă.

PRACTICĂ

Progresie practică a unui bloc

Păstrezi același total de 32 de timpi, transformând treptat forma.

Bază	Basic + V-step + knee lift
Variația 1	direcția pasului Basic
Variația 2	modificarea Knee lift / repetări
Variația 3	tranziție cu schimbare de orientare
Final	integrare fluentă a întregului bloc

SPAȚIU

Orientare direcțională

Traseul modifică cerințele perceptiv-motorii și gestionarea spațiului.

FAȚĂ	LATERAL	DIAGONALĂ	ÎN JUR
referință clară	deplasare transversală	coordonare sporită	orientare avansată

Schimbă direcția progresiv și rezervă suficient spațiu liber în jurul fiecărei platforme.

MANAGEMENTUL CLASEI

Repaus psihomotor, nu inactivitate

Pașii familiari creează timp pentru recuperarea atenției și orientării.

MARCH
BASIC
STEP TOUCH

Folosește secvențe simple între blocurile cu încărcare cognitivă mare. Participanții pot reface sincronizarea fără oprirea clasei.

COREGRAFIE

Fluiditate și picior conducător

Nu există interdicție universală privind tap-ul: decizia este metodologică.

LEADER LEG

Verifică explicit piciorul inițial și cel final al fiecărei secvențe.

TAP: UTIL SAU NU?

Tap-ul poate fi folosit didactic, dar excesul poate întrerupe fluiditatea unei coregrafii avansate.

ALTERNANȚĂ

Echilibrează încărcarea între membre și limitează repetările unilaterale.

COREGRAFIE

Gestionarea unei clase eterogene

Participanții trebuie să poată progresa fără a se simți obligați să imite varianta avansată.

REGRESIE

Redu înălțimea, viteza, amplitudinea sau schimbările direcționale.

OPȚIUNI PARALELE

Oferă 2–3 alternative sincronizate pe aceeași structură muzicală.

CHECK-IN

Observă RPE, controlul postural și capacitatea de a urmări coregrafia.

PROGRESIE

Crește o singură componentă a dificultății odată.

07

Predă, observă, ajustează

Aplicarea metodologiei într-un mediu de învățare.

APLICARE

Checklist pentru instructor

Verifică toate elementele înainte și în timpul clasei.

- [ ] **Platforme stabile, amplasate cu spațiu de siguranță**
- [ ] **Înălțime și tempo potrivite nivelului participanților**
- [ ] **Pași de bază și mecanică de coborâre explicate**
- [ ] **Cueing anticipativ și ritm muzical inteligibil**
- [ ] **Alternarea piciorului și dozarea progresivă**
- [ ] **Cooldown și evaluarea răspunsului la efort**

EXERCIȚIU

Atelier: construiește un bloc de 32 de timpi

Lucru în echipe, cu demonstrație și feedback observabil.

01 **Alege 4–8 pași și verifică suma timpilor.**

02 **Predă combinația utilizând add-on sau piramidă.**

03 **Adaugă o variație fără modificarea duratei.**

04 **Oferă o regresie și o versiune avansată.**

EXERCIȚIU

Rubrică de evaluare practică

Scor orientativ: 0 = insuficient · 1 = parțial · 2 = bine realizat.

Execuție sigură	**0 / 1 / 2**
Numărătoare și structură corectă	**0 / 1 / 2**
Cueing verbal și gestual	**0 / 1 / 2**
Progresie metodică logică	**0 / 1 / 2**
Adaptarea dificultății	**0 / 1 / 2**

O CLASĂ REUȘITĂ

SIGURANȚĂ
+ RITM
+ PROGRESIE

REFERINȚE

Surse principale și clarificări

Bibliografia actualizărilor, alături de metodologia originală Fiteducation.

ACE	Step Training Guidelines — platformă, tempo, repeaters	contentcdn.eacefitness.com/.../itemid_2794.pdf
ACE	Group Fitness Instructor Assessments — YMCA 3-min test	acefitness.org/groupfitnessresources/pdfs/GFI_Assessments.pdf
CDC	How to Measure Physical Activity Intensity (2025)	cdc.gov/physical-activity-basics/measuring/
ACSM / ESSA	Exercise intensity terminology, MSSE 2025	doi.org/10.1249/MSS.0000000000003795
NIOSH	Understand Noise Exposure (2024)	cdc.gov/niosh/noise/prevent/understand.html

REVIZIE EDITORIALĂ

Ce a fost actualizat față de original

Diferența dintre corectură, reorganizare și actualizare tehnică.

REVIZUIT	**Înălțimea / ritmul platformei și indicațiile de siguranță.**
ÎNLOCUIT	**Tabelele de puls pe vârste → RPE, Talk Test și individualizare.**
CORECTAT	**Testul de 3 minute → descrierea protocolului YMCA standard.**
ELIMINAT	**Regula „7–38–55” și comparațiile fiziologice fără referință verificabilă.**
PĂSTRAT	**Sistemele: add-on, piramidă, matematică, fraze încrucișate, inserție și bisecție.**

F I T E D U C A T I O N

VĂ MULȚUMESC!

Flavius Turcanu | Master Trainer

fiteducation.ro · info@fiteducation.ro