

H = Højre ben V = Venstre ben

Taktslag	Aerobic	Stepaerobic
4	Gå	Basis (op H, V og ned H, V)  Variation:  - Over toppen. Gå-trin over steppen.
4	V-trin (fremad), A-trin (bagud)	V-trin, A-trin
2	Mambo foran eller bagved (rytme ligesom gå trin)	Mambo (bare støt op på steppen)
2	Pivot (ligesom mambo + ½ drejning)	Pivot
4	Grapewine (gå, kryds, gå, samle)	Grapewine på stepbænken. Første eller andet trin er oppe på bænken, og resten er på jorden.
2/4	Turn / drejning	Turn / drejning
4	Krydsstep (frem, kryds, tilbage, tilbage)	Krydsstep (1. og 2. trin udføres oppe på steppen, 3. og 4. trin nede på gulvet)  - Variation: Sidelæns over steppen. Her laves 1. trin for enden af steppen, og modsatte ben krydser så foran. Til sidst ender man på modsatte side af steppen.
2/4	Steptouch	Pausestep (på siden af steppen)  Variationer:  - Knæ - løft/flyv - spark - curl (spark bagi)
4/8		Knæ, curl og pausestep. H. ben op på v. side af steppen, V. fod laver enten knæ, curl eller tap, og så ned, ned.  Variationer:  - repeaterknæ (3 knæ i træk) - knæ, curl, knæ - knæ, twist knæ ind, knæ
2	Lunge (foden dyppes enten til siden, bagud eller fremad)	Lunge (foden dyppes oppe fra steppen)
8		L-trin (kan bygges op med knæ V,H,V)
8		Jorden rundt (op, knæ, ned, ned, op, knæ, ned, ned. Midtvejs har man et ben på begge sider af steppen. Man ender på modsatte side af steppen)
1 / 2	Løb, hop, spark - evt. med diverse arme. (F.eks. twist, sprællemænd, skihop, etc.)	Løb, hop, spark – evt. med diverse arme
1 og 2	Chassé	Chassé (evt. over steppen sidelæns)