

Step-Aerobic

Ausdauertraining mit Steps oder „alternativen Steps“

Vorbemerkung/Ziele

Step-Aerobic ist ein umfassendes und ausgewogenes „aerobes“ Training (Ausdauertraining) auf und mit einer höhenverstellbaren Plattform. Als Plattform können original Steps oder ein Kastendeckel sowie feste Matten als „alternative Steps“ genutzt werden. Das Step-Aerobic-Training ist eine ideale Mischung von Ausdauer- und Krafttraining sowie Koordinationsschulung mit Musik.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Erwachsene

Material: höhenverstellbare Plattform: Original Steps, Kastendeckel oder 2-3 aufeinanderliegende Matten; pro TN eine Gymnastikmatte;

Musikanlage und Kassette/CD

Ort: Gymnastikraum/Sporthalle (der Untergrund muß ebenerdig sein)

Stundenverlauf/Inhalte

● = Inhalte

○ = Organisation

Einstimmung (15 Minuten)

● Begrüßung und Einführung

Begrüßung der TN und Erläuterungen der wichtigsten Step-Techniken:

- aufrechte Oberkörperhaltung
- über die Ferse auf den „Step“ hinaufsteigen
- dicht an der Plattform herabsteigen
- Knie nie ganz durchdrücken
- regelmäßigen Blickkontakt mit der Plattform halten

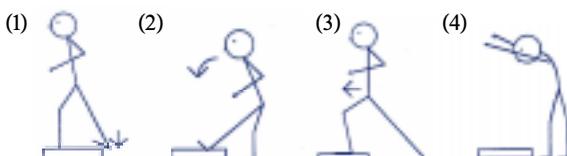
○ Optimale Aufstellung der Steps



● Erwärmung / warm-up (8-12 Minuten)

- die TN marschieren (march) vor dem Step (= Blick zum Step)
- abwechselnd rechte bzw. linke Fußspitze auf den Step setzen (tap re/li)
- wieder vor dem Step mit leicht gegrätschten Beinen marschieren (march out)
- abwechselnd rechte bzw. linke Fußspitze außen auf den Step aufsetzen (tap außen re/li)
- im Wechsel 8 x march vor dem Step und 8 x march auf dem Step
- abwechselnd linke bzw. rechte Ferse auf den Step setzen (heel dig re/li)

- Dehnungsübungen mit dem Step für die Wadenmuskulatur, Beinrückseite (2), Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur (3) sowie obere und untere Rückenmuskulatur (4)



Absichten/Gedanken

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

- Eine gute Körperhaltung ist zur Vorbeugung trainigsbedingter Verletzungen wichtig.

➤ Der/die ÜL sollte seine/ihre TN während des Step-Trainings immer wieder an die wichtigsten Step-Techniken erinnern.

- Der/die ÜL kann von allen TN gesehen werden und hat alle TN jederzeit im Blick

➤ Musikgeschwindigkeit beim warm-up: 130 - 134 bpm (Schläge pro Minute)

- physische und psychisch-emotionale Einstimmung auf die Belastung

➤ Stellung zum Step:



○ TN

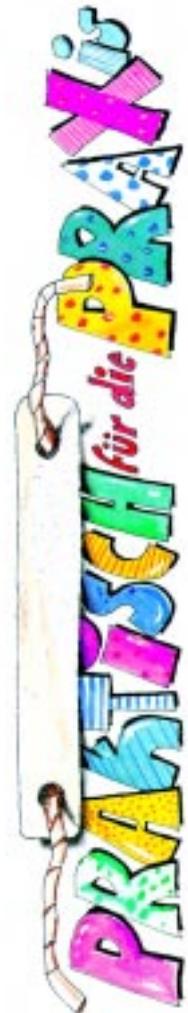
- Dehnung der Muskulatur

➤ Besonders bei den Dehnübungen sollte der/die ÜL auf eine korrekte Ausführung achten!

Fitness

Ausdauer-
schulung

9/99

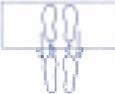
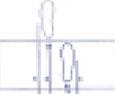


Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

SCHWERPUNKT (30-40 Minuten)

Cardio-Phase (Herz- und Kreislaufbelastung)

Zz	Beinbewegungen	Armbewegungen
1-8	2 Basic Steps re	
1-8	2 Basic Steps li	
1-8	2 V-Step re	
1-8	2 V-Step li	
2x8	4 Step kick re, li	
1-8	Repeater (Wiederholen) kneelift re (3 x kneelift ohne Step zu verlassen)	freestyle (Arme locker mitschwingen)
1-8	Wiederholung mit kneelift li	
1-8	Grapevine re (Kreuzschritt), step touch mit li Fuß (Seitan- stellschritt) auf das rechte Ende des Steps und 1/4 Drehung	
1-8	Grapevine li, step touch mit re Fuß auf das linke Ende des Steps und 1/4 Drehung	row low, clap
1-8	Repeater side leg lift re (wie Repeater kneelift, nur das Bein zur Seite wegstrecken)	beide Arme zur Seite wegstrecken
1-8	Repeater side leg lift li	

➤ 118 - 128 bpm (Schläge pro Minute)

➤ Zz = Zählzeiten

● Mit den angegebenen Bein- und Armbewegungen wird nun eine fließende Choreografie erarbeitet.

➤ Die Bewegungen sind eine fertige Choreografie. Der/die ÜL sollte alle Teile langsam aufbauend und portionsweise der Gruppe beibringen!

➤ Den TN sollten auch Alternativen geboten werden: z.B. die Arme weglassen oder die Schritte auf dem Boden ohne Step machen, wenn es mit dem Step nicht klappt oder es zu anstrengend wird.

● Die Belastung des Herzkreislaufsystems steigt langsam bis zu einem mittleren Intensitätsniveau an, das bis zum Schwerpunktabschluss beibehalten werden sollte.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS

Post-aerobics/Cool down (3 - 5 Minuten)

- Wiederholung der warm-up-Schritte in umgekehrter Reihenfolge

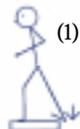
➤ 118 - 128 bpm (Schläge pro Minute)

● Senkung der Pulsfrequenz

➤ Schritte bewusst locker ausführen.

AUSKLANG (10 - 15 Minuten)

- Dehnung der beanspruchten Muskulatur:
Wadenmuskulatur (1), Beinbeugemuskulatur (2),
Oberschenkelmuskulatur (3), Rückenmuskulatur (4),
Brustmuskulatur (5)



(2)



(3)



(4)



(5)



- Die Matten werden vor oder auf die Steps gelegt.

➤ Musik ohne bpm

● Regenerieren und Entspannen der beanspruchten Muskulatur.

➤ TN holen sich die am Rand bereitgelegten Matten.



Autorin: Monica Lanzendörfer