

Wie soll heutzutage eine Aerobic-Stunde sein, die viele Teilnehmende begeistert? Voller Power, Schweißtreibend und vor allen Dingen klar soll sie sein! In dieser Stunde lebt Chris vor, wie man kraftvolle Bewegungen so zusammenstellt und vermittelt, dass das Schwitzen garantiert und die Freude groß ist. Bewegungsfolgen mit 64 Zählzeiten (statt 32) sind der Schlüssel zum Genuss!

Aufgabenstellung

Ein einzelner Satz beschreibt ganz treffend den Wunsch der Teilnehmenden in Fitnessstunden heutzutage:

“Ich möchte viel schwitzen und wenig denken!”

Um diesen Wunsch zu erfüllen, braucht die Aerobic-Stunde folgende Elemente:

- Klare Vermittlung und Benennung der Grundbewegungen
- Übungszeit, bevor kombiniert oder variiert wird
- Level-Angebote von leicht bis schwer (Intensität)
- Level-Angebote von leicht bis schwer (Koordination)
- Genügend Wiederholungen der einzelnen Bewegungen im Endprodukt

Weniger Kopfanteil heißt mehr Intensität

Wer im Kopf überladen ist, bewegt sich sparsam, macht Pausen, macht Fehler bei Übergängen und ist schnell genervt. Was hilft ist Zeit. Die Choreografie braucht mehr Luft.

Häufig werden Choreografieblöcke auf die Länge des Musikbogens abgestimmt (32 Beats). Typischerweise sind 4 Schrittfolgen mit je 8 Beats vertreten. Die Kürze der Zeit (8 Beats pro Schrittfolge), bedeutet wenig Wiederholung pro Schritt und häufige Wechselphasen.

Wenn im Gegensatz dazu dieselben Schrittideen auf 64 Beats verteilt werden, kann *jede Schrittfolge mehrfach wiederholt* werden. Damit entsteht mehr *Bewegungsintensität*, es entsteht *mehr Zeit bis zum nächsten Schrittwechsel* und damit ist das Erfolgserlebnis vorprogrammiert.

Beispiele

32 Beats

1-8	Step Leg Curl (single, single, double)
9-16	V-Step x 2
17-24	Mambo x 2
25-32	Run x 8

64 Beats

1-24	Step Leg Curl (single, single, double) dreimal ausführen
25-32	V-Step x 2
33- 64	(Mambo x 2 + Run x 8) zweimal ausführen

Die Schrittfamilien



Was ist eine Schrittfamilie?

Eine Schrittfamilie bilden Aerobic-Schritte, die von der grundsätzlichen Belastungsform her gleich sind. Entscheidende Merkmale sind unter anderem Ausgangsposition, Gewichtsverlagerung, benötigte Flugphase sowie Fußrolltechnik. Stimmen die Hauptkriterien überein, werden Schritte einer Familie zugeordnet.

Was ist ein Grundschritt?

Der Schritt, aus dem alle anderen Schritte in der Familie abgeleitet werden, ist der Grundschritt

Was ist eine Schrittvariante?

Eine Schrittvariante ist eine Abwandlung des Grundschriffs, die trotzdem die entscheidenden Merkmale beibehält