



Aerobic-Fun

Bewegungsfreude mit Kleingeräten



Referent:

Dirk Hübel

Diplom-Sportwissenschaftler



Health & Fitness Academy
Dirk Hübel und Peter Nürnberger GbR
Paradiesstr. 2
07743 Jena

Tel.: 03641 – 527533
Fax: 03641 – 527532
Email: info@hfacademy.de
Web: www.hfacademy.de

Einleitung

Aerobic ist vorrangig als kardiovaskuläre Trainingsmethode bekannt und seit mehr als 3 Dekaden im Fitnesssektor weltweit etabliert. Um dem biopsychosozialen Gesundheitsansatz im Präventionsbereich und den Bedürfnissen der Rehasport-Teilnehmer gerecht zu werden, sollte dieses eher fitnessorientierte System durch psychosoziale Aufgaben bzw. interaktive Variationen ergänzt werden. Diese unkomplizierten Varianten wirken mittels rhythmischer Bewegungsfreude und sozialer Integration positiv auf die Stärkung psychosozialer Ressourcen. Ob als Erwärmungsform oder kurzweiliges Herz-Kreislaufprogramm - Aerobic Variationen sind dafür bestens geeignet.



1. Aerobic und Rückengesundheit

Die Evidenz bewegungsbezogener Interventionen bei chronischen Rückenschmerzen ist unumstritten. Diese werden heutzutage als wichtigste Therapiemaßnahme angesehen (Hildebrandt et al. 2005). Die Art der Bewegungsform scheint dabei keine Rolle zu spielen und Gruppenformate werden aus Kostengründen von Experten sowie Kostenträgern empfohlen. Lindström I. et al. konnten 1992 in einer qualitativ hochwertigen Studie feststellen, dass in Bezug auf die rasche Rückkehr an den Arbeitsplatz Aerobic wirkungsvoller war, als ärztliche Therapie. Auch die von Betroffenen eingeschätzte „subjektive Behinderung“ wurde im Vergleich zur ärztlichen Behandlung durch Aerobic-Interventionen stärker reduziert (Klein RG. 1990). Hinsichtlich der Schmerzreduktion am Ende des Programms hat Aerobic im Vergleich zu Dehnungsübungen eine höhere Wirkung.

In einer 12 Monate dauernden Studie mit 148 Rückenschmerzpatienten hatte Aerobic (low impact) in Bezug auf die Schmerzreduktion gleich gute Effekte wie aktive Physiotherapie

oder gezieltes Krafttraining an Maschinen (Mannion et al. 2001). Bei der subjektiv eingeschätzten Behinderung waren Aerobic- und Krafttraining 6 Monate nach der Intervention sogar nachhaltiger als physiotherapeutische Behandlungen.

Auch bei der Förderung der Rückengesundheit können Aerobic Variationen positive Akzente setzen. Basierend auf dem Salutogenesemodell nach Antonowski unterstützen die nachfolgend aufgeführten Variationen mehrere psychosoziale Protektivfaktoren (Kaluza 2013) wie

- soziales Netzwerk/soziale Unterstützung sowie
- aktives Sinnerleben durch positive Erlebnisse seelisch-körperlicher Art und zwischenmenschliche Beziehungen

2. Umsetzung in Prävention & Gesundheitssport

Der Kursleiter sollte im Rahmen seines Kurses nicht als „high end Presenter“ oder Profitänzer auftreten, sondern als Betreuer, der gemeinsam mit seinen Teilnehmern auf Augenhöhe übt. Schrittkombinationen müssen leicht umsetzbar sein und deshalb sehr einfach gestaltet werden. Gerade deshalb ist diese Bewegungsvariante auch besonders für Einsteiger, Bewegungsmuffel sowie Männer geeignet. Unter Berücksichtigung der Bedürfnisse typischer Kursteilnehmer können auch bei der Nomenklatur diverse Anpassungen vorgenommen werden, um den Ablauf zu erleichtern:

- step touch = Seitschritt
- side to side = Wiegeschritt
- shoulder press = Klimmzug



Der psychosoziale Ansatz erfolgt nicht nur mittels motivierenden Musikeinsatzes sondern durch Einbezug interaktiver Zusatzaufgaben sowie Partner- bzw. Gruppenvarianten. Trainingsgeräte wie bspw. Gymnastikball, Tube oder Gymstick können dabei zum Bindeglied von zwei oder mehreren Personen werden.

Der Leistungsgedanke und die technisch exakte Ausführung haben nur sekundäre Relevanz. Etwas unkoordinierte Abläufe sind bei Partner- oder Gruppenaufgaben durchaus willkommen! Diese erhöhen den Spaßfaktor und senken die Hemmschwelle von weniger rhythmusaffinen Kursteilnehmern. Ohne es zu merken, bleiben Kursteilnehmer für 20-30 Minuten ununterbrochen in Bewegung, schulen ihre Koordination und helfen sich gegenseitig bei der Realisierung koordinativer Zusatzaufgaben.

2.1 Ideen für die Praxis

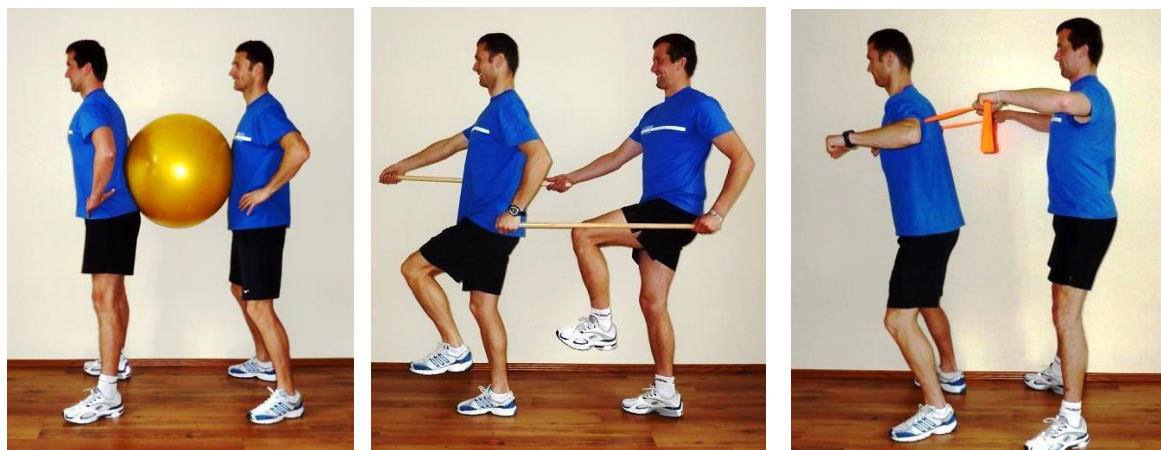
1. Erwärmungsprogramm mit Ball (ca. 15min):

Beats	Schritt	Richtung	Zusatzaufgabe
8	4x Seitschritt	vor	Ball prellen
8	4x Seitschritt	zurück	Ball werfen & fangen
16	Gehen	auf der Stelle	Neuausrichtung oder <i>interaktive Zusatzaufgabe</i>

Die Besonderheit dieses Musikbogens (32 beat) liegt in der Gestaltung interaktiver Zusatzaufgaben. Nachdem die Gruppe die einfache Schrittkombination sicher beherrscht, kann der Kursleiter die Phase des Gehens auf der Stelle (16 beats) durch mögliche Zusatzaufgaben füllen:

- ✓ *neuen Platz suchen und wieder nach vorn ausrichten*
- ✓ *neuer Platz und mit anderer Person abklatschen*
- ✓ *neuer Platz und 1. Person abklatschen, 2. Person Fuß antippen*
- ✓ *Ball mit anderer Person wechseln*
- ✓ *Ball mit drei Personen wechseln*
- ✓ *Ball ablegen und neuen Ball aufheben*
- ✓ *Ball ablegen, einen Ball mit Fuß berühren, anderen aufheben*
- ✓ *etc.*

Dem Einfallsreichtum des Kursleiters sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Um den Flow des Bewegungsprogramms zu erhalten, wäre der exakte Beginn mit dem step touch (Seitschritt) nach exakt 32 beats erstrebenswert. Alternativ kann die oben genannte Schrittkombination auch als Partner- oder Gruppenaufgabe realisiert werden.



Um die Interaktion noch intensiver zu fördern, kann die Phase des Gehens auf der Stelle zum Positions- oder Partnerwechsel genutzt werden. Als Bindeglied zwischen den aktiven Personen können neben Bällen auch Gummibänder, Gymnastikstäbe oder andere Kleingeräte genutzt werden.

2.2 Zusammenfassung und Ausblick

Aerobic Variationen sind hervorragend geeignet, um als freudbetonte Erwärmung oder Ausdauer-Baustein einer Kurseinheit eingesetzt zu werden. Der Musikeinsatz motiviert zur Bewegung und interaktive Zusatzaufgaben fördern vor allem psychosoziale Prädiktoren. Auch als schmerzreduzierende Therapiemaßnahme hält low impact Aerobic mehr und mehr Einzug in moderne Behandlungskonzepte.

Wer als Kursleiter bzw. Bewegungsfachberuf etwas tiefer in diese interaktive Sonderform des Aerobic einsteigen möchte, ist herzlich eingeladen, **unsere Fortbildung (2 Tage)** der Health & Fitness Academy zu besuchen. Nähere Infos finden Sie unter www.hfacademy.de.

3. Ideenkatalog & Stundengestaltung

3.1 Schrittkombinationen innerhalb eines Musikbogens

Die nachfolgenden Beispiele sollen als Orientierung und Inspiration für eine leichte Umsetzung sowie eigene Kombinationsideen dienen. Für die hierbei angesprochene Zielgruppe gilt prinzipiell der Grundsatz: **„Lieber zu einfach als zu schwer!“** Schrittkombinationen müssen deshalb schnell erlernbar sein und auch bei darauf folgenden Zusatzaufgaben leicht umsetzbar bleiben.

Aus methodisch/ didaktischen Gesichtspunkten empfiehlt es sich, erst nur die Schritte bzw. Schrittkombinationen aufzubauen sowie zu festigen und erst danach die Armbewegungen, Zusatzaufgaben sowie Interaktionskomponenten hinzuzufügen!

1. Schritte und Schrittkombinationen
2. Armbewegungen
3. Interaktionsaufgaben

Prinzipiell lassen sich alle Schritte beliebig mit verschiedenen Armbewegungen langsam bzw. schnell ausgeführt kombinieren.

Zur besseren Einteilung des Schwierigkeitsgrades dienen die folgenden Bewertungen im Bereich koordinativer Anspruch:

- | | |
|-----------------|-----|
| Sehr leicht: | + |
| Leicht-moderat: | ++ |
| Mittelschwer: | +++ |

Alle Bewertungen gelten für die in der Einleitung angesprochene Zielgruppe!

Beispiele:

I. Seitschritt (step touch)

Nr.	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung	Koord. Anspruch
1.	16	8x	Seitschritt	am Ort (re.+li.)	+
	16	4x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	
2.	16	8x	Seitschritt	4x vor + 4x zurück	+
	16	16x	Marschieren	am Ort	
3.	16	4x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	+
	16	16x	Marschieren	am Ort	
4.	16	8x	Seitschritt	4x vor + 4x zurück	+
	16	4x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	
5.	8	4x	Seitschritt	vor	++
	8	2x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	
	8	4x	Seitschritt	zurück	
	8	2x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	
6.	8	4x	Seitschritt	vor	++
	8	2x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	
	8	4x	Seitschritt	zurück	
	8	8x	Marschieren	am Ort	
7.	8	4x	Seitschritt	vor	+++
	8	2x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+li.)	
	8	4x	Seitschritt	zurück	
	8	2x	Kniebeuge (Schritt- bzw. Seitenwechsel möglich)	am Ort	

II. Kombinationen (mehrerer Schritte)

Nr.	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung	Koord. Anspruch
1.	4	4x	Marschieren	vor	+
	4	4x	Marschieren	auseinander+ zusammen	
	4	4x	Marschieren	zurück	
	4	4x	Marschieren	auseinander+ zusammen	
	→noch	mal			
2.	4	4x	Marschieren	vor	+
	4	2x	Wiegenschritt	am Ort	
	4	4x	Marschieren	zurück	
	4	2x	Wiegenschritt	am Ort	
	→noch	mal			
3.	4	4x	Marschieren	vor	++
	4	1x	V-Schritt	am Ort	
	4	4x	Marschieren	zurück	
	4	1x	V-Schritt	am Ort	
	16	4x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+ li.)	
4.	4	4x	Marschieren	vor	+++
	4	1x	V-Schritt	am Ort	
	4	4x	Marschieren	zurück	
	4	1x	V-Schritt	am Ort	
	8	2x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+ li.)	
	8	4x	Wiegenschritt (Anfersen möglich)	am Ort	
5.	8	4x	Wiegenschritt	vor	++
	8	2x	Seitschritt doppelt	am Ort (re.+ li.)	
	8	4x	Wiegenschritt	zurück	
	8	8x	Marschieren	am Ort	

3.2 Variationen mit Interaktionen und Kleingeräten

3.2.1 Ohne Geräte

- a) Anordnung: Kreisauflistung
Anzahl: 8-12 Personen (unbedingt gerade Zahl)
Organisation: Einteilung in Person A + Person B



Kombination und Ablauf:

	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
64	16	8x	Wiegenschritt	am Ort
beats	16	8x	Seitschritt	nur nach rechts
	4	4x	Marschieren	vor
	4	1x	Person A = Kniebeuge/ Person B = Abklatschen	am Ort
	4	4x	Marschieren	zurück
	4	1x	Kniebeuge (für alle)	am Ort
	4	4x	Marschieren	vor
	4	1x	Person B = Kniebeuge/ Person A = Abklatschen	am Ort
	4	4x	Marschieren	zurück
	4	1x	Kniebeuge (für alle)	am Ort
	→von	vorne	Der gesamte Kreis dreht sich langsam	

Notizen:

.....



3.2.1 Tennisball oder anderer Prellball

a) Anordnung: Blockaufstellung

Anzahl: egal

Organisation: 1x Tennisball/ Person



Kombination und Ablauf:

	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	8	4x	Seitschritt + Ball prellen	vor
beats	8	4x	Seitschritt + Ball mit beiden Händen hochwerfen und fangen	zurück
	16	16x	Marschieren + Zusatzaufgabe	am Ort bzw. Aufgabe

Ideen:

- als Zusatzaufgabe immer Platzwechsel zzgl.
- Ball mit anderer Person tauschen (vor dem Körper, hinter dem Rücken... bis zu 3 Tauschaktionen)
- Abschlagvariationen mit unterschiedlichen Teilnehmern (Bälle, Hände, Füße, Gesäß etc.)
- Ball ablegen und anderen aufnehmen
- Ball einem anderen TN zuwerfen, zu prellen etc.
- face to face mit Platzwechsel zum Pendant



Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

Skizze:



- b) Anordnung: Paarweise „Spiegel“ oder Gruppe (4-6 TN) als Lokomotive
Anzahl: egal
Organisation: 1x Tennisball/ Person; annähernd gleich große Partner



Kombination und Ablauf:

+	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	8	4x	Wiegenschritt + Zusatzaufgabe der Arme	vor
beats	8	4x	Wiegenschritt + Zusatzaufgabe der Arme	zurück
	16	16x	Marschieren + Platzwechsel bzw. Partnertausch	am Ort bzw. Aufgabe

+++	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	8	4x	Wiegenschritt + Zusatzaufgabe der Arme	vor
beats	8	2x	Seitschritt doppelt + Zusatzaufgabe der Arme	am Ort (re.+ li)
	8	4x	Wiegenschritt + Zusatzaufgabe der Arme	zurück
	8	8x	Marschieren + Platzwechsel bzw. Partnertausch	am Ort bzw. Aufgabe

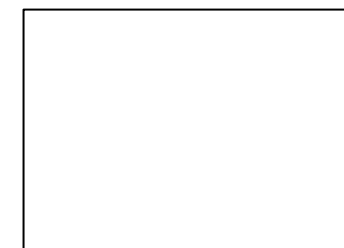
- Ideen:
- **Spiegel** – Ball ist zwischen den offenen Händen zusammengedrückt (Partner A = Ballhüter/ Partner B = Springer)
 - Arme machen Klimmzüge
 - Arme beschreiben Kreise
 - Partner B „springt“ beim Marschieren zu einem anderen Ballhüter
 - nach gewisser Zeit werden die Partner B zu den Ballhütern

Notizen:

.....

.....

.....



- **Lokomotive** – Ball wird sanft mit einer Hand an den Rücken des Vordermannes gedrückt
- freier Arm macht Klimmzüge, Kreise, Flügelschlag, Scheibenwischer etc.
- im 2. Durchlauf die Hände wechseln
- Positionswechsel beim Marschieren (1. innerhalb der Lokomotive/ 2. zwischen den Lokomotiven = 16beats)

c) Anordnung: Spiegel mit Partner (1,5-2m Abstand)

Anzahl: gerade Anzahl

Organisation: 1 Ball/ Paar



Kombination und Ablauf:

+	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	16	8x	Seitschritt + Ballwechsel	am Ort
beats	16	4x	Seitschritt doppelt + Ballwechsel	am Ort (re.+ li.)

- Ideen:
- Ballwechsel durch
 - Übergabe (langsam/ schnell)
 - Zuwerfen (gerade, diagonal etc.)
 - Zuprellen (1x/ 2 Seitschritte bzw. 1x/ Seitschritt doppelt)
 - Pezziball nutzen

Notizen:

.....

.....

.....

3.2.2 Gymnastikball

- a) Anordnung: Blockaufstellung
Anzahl: egal
Organisation: 1x Ball/ Person



Kombination und Ablauf:

++	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	8	4x	Wiegenschritt + Zusatzaufgabe der Arme	vor
beats	8	2x	Seitschritt doppelt oder shuffle (3x) + Zusatzaufgabe der Arme	am Ort (re.+ li)
	8	4x	Wiegenschritt + Zusatzaufgabe der Arme	zurück
	8	8x	Marschieren + Platzwechsel evtl. Balltausch	am Ort bzw. Aufgabe

- Ideen:
- außer einem Platzwechsel folgende Zusatzaufgaben:
 - Ball beim Wiegenschritt schwingen, rudern, hoch werfen
 - Ball beim Seitschritt/ shuffle prellen
 - Marschieren: Ball mit anderer Person tauschen
 - Ball ablegen und anderen aufnehmen

Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

Skizze:



- b) Anordnung: Paarweise (neben oder hintereinander)
Anzahl: gerade Anzahl
Organisation: 1x Ball/ Paar (Person A = Ballhüter/ Person B = Springer)



Kombination und Ablauf:

+	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	8	4x	Seitschritt	vor
beats	8	4x	Seitschritt	zurück
	16	16x	Marschieren + Platzwechsel evtl. Balltausch	am Ort bzw. Aufgabe

++	beats	wie oft	Schritt/ Bemerkung	Richtung
32	8	4x	Wiegenschritt	vor
beats	8	2x	Seitschritt doppelt oder shuffle (3x)	am Ort (re.+ li)
	8	4x	Wiegenschritt	zurück
	8	8x	Marschieren + Platzwechsel evtl. Balltausch	am Ort bzw. Aufgabe

- Ideen:
- Partner B „springt“ beim Marschieren zu einem anderen Ballhüter
 - nach gewisser Zeit werden die Partner B zu den Ballhütern
 - Zusatzaufgaben der Arme (wenn Aufstellung hintereinander)
 - aus 2 Personen wird eine 4er Lokomotive

Notizen:

.....

.....

.....

.....

Skizze:

