

Entwicklung von AROHA

Bernhard Jakszt, Inhaber der Ausbildungsschule „Aroha Academy“, internationaler Presenter und Ausbilder sowie Absolvent des Studiums für Sportwissenschaften hat das Gruppenfitnessprogramm AROHA® und seine Ausbildungsstruktur entwickelt. Dabei waren zur Unterstützung Sportärzte und Physiotherapeuten beteiligt. Er produzierte verschiedene AROHA DVDs, komponiert und produziert mittlerweile die AROHA Musik.

Zusätzlich wurden AROHA BASIC STICK, später AROHA SHORT STICK eingeführt, Varianten, die weltweit zum ersten Mal mit einem Stock durchgeführt und in der Fortbildung bzw. dem Trainertag der AROHA ACADEMY gelehrt werden.

Mittlerweile finden große AROHA Events in verschiedenen Städten in Deutschland und der Schweiz statt- der AROHA BIG DAY, an dem in Berlin regelmäßig über 400 Aroha Einsteiger und Fortgeschrittene teilnehmen.

Was ist AROHA?

AROHA® (übersetzt aus der Sprache der Maori- Liebe) ist ein effektives Gruppenfitnessprogramm im $\frac{3}{4}$ Takt, das sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet.

Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen.

Diese sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirkt und zusätzlich die Fettverbrennung ankurbelt.

AROHA® ist ein sinnliches Training, das Emotionen anspricht und dem Teilnehmer genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren.

In der Bewegung können Aggressionen artikuliert und abgebaut werden. Das mentale Ziel ist ein selbstbewusster Geist.

Für wen wurde AROHA entwickelt?

AROHA® ist speziell für jüngere und ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unterschiedlichem Fitness-Level entwickelt worden, die sich in Fitnessstudios oder im Verein bzw. Therapeutenpraxen gesund halten möchten.

Auch für Einsteiger ist AROHA® das ideale Gruppen-Fitness Programm und ein effektives Training mit hohem Spaßfaktor.

Da es sich bei AROHA um ein Ausdauerprogramm mit einfachen Bewegungsfolgen handelt, wird einerseits die Fettverbrennung angekurbelt und andererseits Stress abgebaut, Menschen langfristig für ein vielseitig ausgerichtetes Bewegungsprogramm gewonnen und darin unterstützt, einen gesundheitsorientierten Lebensstil zu führen.

Was bietet AROHA?

- Stärkung des Herz- Kreislauf- Systems
- Fettreduzierung und ausgezeichnete Durchblutung und damit Sauerstoffversorgung
- Verbesserung des Körpergefühls, der Balance und der Muskelflexibilität
- Optimierung des Koordinationsvermögens
- Auflösen von Muskelverspannungen und Stressabbau
- Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden
- Förderung des Selbstbewusstseins und Spüren von körperlicher und geistiger Kraft
- Gefühl von Entspannung und Mobilität

Wie ist das Programm strukturiert?

AROHA® beginnt mit einer kurzen meditativen Phase, die den Teilnehmer auf das bevorstehende Programm vorbereitet. Tiefes Ein- und Ausatmen, Strecken des gesamten Körpers und der Wechsel aus Anspannung und Entspannung bestimmen die MEDITATIVE KATA.

Im Erwärmungsteil üben die Teilnehmer in langsamen und effektiven methodischen Schritten die AROHA Grundschriffe, die sie dann im HAUPTTEIL anwenden können.

Die Armbewegungen bleiben einfach und bekommen durch die für Aroha typische Bildersprache eine besondere Bedeutung. Beide Teile sind im Dreivierteltakt.

Dann folgt das Ausklingen der Stunde mit einem Abkühlen und Dehnungsteil.

Ausbildungen

1. AROHA GRUNDAUSBILDUNG

Während der 2 Tage der Aroha Grundausbildung werden in Einzelschritten die einzelnen Schlüsselbereiche des Unterrichts miteinander verknüpft, um mit AROHA® einen langfristigen Erfolg zu erzielen.

2. AROHA UPDATE

Das eintägige Aroha Update bildet eine Vertiefung in die Schwerpunkte der GRUNDAUSBILDUNG, bei der Fertigkeiten in den Schlüsselbereichen korrigiert und Variationen angeboten werden.

3. AROHA FORTBILDUNG „New Elements and Traditions“

Die 2- tägige Fortbildung 1 und 2 „New Elements and Traditions“ bieten viele neue AROHA Elemente, Übungen zur Verbesserung der Fertigkeiten in den Bereichen Methodik und Anweisungen, Einführung in AROHA BASIC STICK und AROHA SHORT STICK sowie der HAKA und seine Effekte auf den Menschen.

4. AROHA TRAINERTAG

Nach Abschluss der Fortbildung ist diese als Videoschulung erhältlich. Viele neue Elemente, Einsatz von Hilfsmethoden, neue Blöcke zur Erstellung von Choreografien und die Vertiefung AROHA SHORT STICK werden thematisiert.

Weiterführende Literatur: <https://www.aroha-academy.de/AROHA>