

## DAS BUCH

Aerobic ist eine faszinierende Trainingsform! Mit ihrer bestechenden Mischung aus effektivem Training, Gruppendynamik, Musik und Spaß hat sie sich schon längst etabliert. Die Zahl der Aerobic-Trainer steigt mit dem wachsenden Publikum an. Gefragt ist ein kompetenter Trainer, der auf dem neuesten Stand unterrichtet.

Das Neue Aerobic-Training ist ein wissenschaftlich aktuelles, verständlich geschriebenes und umfassendes Lehrbuch für alle, die Trainer sind oder es werden wollen. Es enthält Kapitel über:

- Grundsätze des Unterrichts (Inhalte, Musik, Schritttechnik)
- Choreografiemethoden
- Die Schrittfamilien (Die Technik der Grundschritte und Schrittvariationen)
- Kommunikation (Cueing, Motivation)
- Grundlagen der Trainingslehre (Herz-Kreislauf-, Kraft- und Beweglichkeitstraining)
- Umfangreiche Übungskataloge

Das Buch ist leserfreundlich aufgebaut, mit Randbemerkungen zur Orientierung, Lernfragen zu jedem Kapitel und zahlreichen Praxisbeispielen, Fotos und Abbildungen.

## DIE AUTOREN

*Dr. Gudrun Paul* (Projektleiterin): Promovierte Diplomsporthelehrerin, Projektmanagerin beim DTB, Autorin zahlreicher Veröffentlichungen.

Das Autorenteam (v. li. n. re.):

*Corinna Michels-Plum*: Wirtschaftspädagogin, mehrfach lizenzierte Aerobic-Trainerin, Ausbilderin in der DTB-GroupFitness-, DTB-Salsa-Aerobic- und DTB-Advanced-Ausbildung. Mitbegründerin 4more Education.

*Gunda Slomka*: Sportwissenschaftlerin und Sporttherapeutin, mehrfach lizenzierte Aerobic-Trainerin, Ausbilderin in der DTB-GroupFitness- und der DTB-Advanced-Ausbildung. Mitbegründerin 4more Education.

*Chris Harvey*: (Bachelor of Arts, Hons.), Sprachlehrer, Fitness Professional, mehrfach lizenzierter Aerobic-Trainer, Ausbilder in der DTB-Advanced-Ausbildung. Mitbegründer 4more Education.

*Anke Haberlandt*: Diplomsportpädagogin, mehrfach lizenzierte Aerobic-Trainerin, Ausbilderin in der DTB-GroupFitness-Ausbildung.



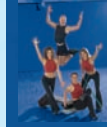
€ 18,95 [D]

978-3-89899-373-9



9 783898 993739

www.dersportverlag.de



WO SPORT SPASS MACHT

DAS NEUE AEROBIC-TRAINING

Gunda Slomka u. a.

# DAS NEUE AEROBIC-TRAINING

Gunda Slomka u. a.



Wo Sport  
Spaß macht  
DTB

M&M

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## **Das neue Aerobic-Training**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Wo Sport Spaß macht

# Das neue Aerobic-Training

Gunda Slomka, Anke Haberlandt,  
Chris Harvey, Corinna Michels-Plum  
Koordination: Gudrun Paul



Meyer & Meyer Verlag

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

### **Das neue Aerobic-Training**

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek  
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das  
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –  
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung  
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,  
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2002 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
4. überarbeitete Auflage 2008  
Adelaide, Auckland, Budapest, Cape Town, Graz, Indianapolis  
Maidenhead, New York, Olten (CH), Singapore, Toronto  
Member of the World  
 Sport Publishers' Association (WSPA)  
Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH  
ISBN 978-3-89899-373-9  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

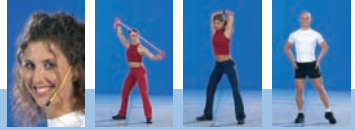


# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Einführung</b> .....	<b>9</b>
1.1 Zum Buch .....	9
1.2 Aerobic – der Fitnessklassiker .....	11
1.2.1 Aerobic heute .....	11
1.2.2 Die Wirkungen des Aerobic-Trainings .....	11
1.3 Die Aufgaben des Aerobic-Trainers .....	12
<b>2 Grundsätzliches</b> .....	<b>16</b>
2.1 Stundenprofile/Stundenaufbau .....	16
2.1.1 Die Struktur einer Aerobic-Stunde .....	16
2.1.2 Ziele und Inhalte der Stundenphasen .....	18
2.1.2.1 Warm-up .....	18
2.1.2.2 Cardiophase .....	22
2.1.2.3 Cool down I .....	23
2.1.2.4 Workout .....	23
2.1.2.5 Cool down II .....	24
2.1.2.6 Post-Stretch .....	24
2.2 Die optimale Körperhaltung für das Aerobic-Training .....	25
2.2.1 Anweisungen zum Aufbau der optimalen Grundhaltung .....	25
2.2.2 Hintergründe .....	26
2.2.2.1 Die Wirbelsäulenform .....	26
2.2.2.2 Die Beinführung .....	30
2.2.2.3 Das Körperlot .....	31
2.2.3 Typische Haltungsschwächen .....	31
2.2.4 Die Haltungskorrektur .....	32
2.2.5 Ausgewählte Beispiele für die Unterrichtspraxis .....	35
2.3 Grundsätze, Schrittvariationen und Armbewegungen .....	39
2.3.1 Die Schrittfamilien .....	39
2.3.2 Allgemeines zur Technik .....	41
2.3.3 Technikbeschreibung der Schritte .....	42
2.3.4 Technikbeschreibung der Armbewegungen .....	59
2.3.5 Aerobictypische Handhaltungen .....	62



2.4	Musik	63
2.4.1	Grundstrukturen der Musik	63
2.4.2	Musik und Schrittmuster	66
2.4.3	Phrasierung/Kreuzphrasierung	66
2.4.4	Musikauswahl	66
<b>3</b>	<b>Choreografie</b>	<b>69</b>
3.1	Choreografie – eine Einführung	69
3.2	Planung einer Choreografie	69
3.2.1	Der Choreografie-„RAT“-geber	70
3.2.2	Variationsmöglichkeiten der Schrittmuster und -folgen	72
3.3	Aufbaumethoden und Hilfsmethoden im Überblick	75
3.3.1	Methodische Arbeitsweisen	75
3.3.2	Aufbaumethoden	77
3.3.3	Hilfsmethoden	90
<b>4</b>	<b>Kommunikation</b>	<b>97</b>
4.1	Kommunikation im Aerobic-Unterricht	97
4.1.1	Cueing	97
4.1.1.1	Verbales Cueing	98
4.1.1.2	Nonverbales Cueing	102
4.1.2	Motivation	108
4.1.2.1	Trainerpositionierung	108
4.1.2.2	Feedback	111
4.1.2.3	Interaktion	112
<b>5</b>	<b>Herz-Kreislauf-Training und Intensitätssteuerung</b>	<b>115</b>
5.1	Ausdauertraining im Überblick	115
5.2	Die Wirkung des Ausdauertrainings	117
5.3	Energiegewinnung – <i>Fettkiller</i>	118
5.4	Ausdauertrainingsmethoden	125
5.4.1	Dauermethode	125
5.4.2	Intervallmethode	129
5.5	Trainingsplanung als Weg zum Erfolg	132
5.6	Intensitätssteuerung	123
5.6.1	Steuerung mittels Herzfrequenz	133
5.6.2	Aerobicspezifische Mittel zur Intensitätssteuerung	137



5.6.2.1	Mittel zur Intensitätssteuerung bei heterogenen Gruppen	137
5.6.2.2	Mittel zur Intensitätssteuerung bei weit gehend homogenen Gruppen	140
<b>6</b>	<b>Workout</b>	<b>143</b>
6.1	<b>Krafttraining in Theorie und Praxis</b>	<b>143</b>
6.1.1	Ziele des Krafttrainings	143
6.1.2	Grundlagen des Krafttrainings	144
6.1.2.1	Die Kraftfähigkeiten	144
6.1.2.2	Arbeitsweisen der Muskulatur	146
6.1.2.3	Trainingsprinzipien	147
6.1.3	Trainingssteuerung und Methoden des Kraftausdauertrainings	150
6.1.3.1	Belastungsintensität	150
6.1.3.2	Belastungsdauer	154
6.1.3.3	Belastungsdichte	154
6.1.3.4	Trainingshäufigkeit	156
6.1.4	Wichtige Faktoren zur Unterrichtspraxis	157
6.1.4.1	Grundsätzliche Aspekte	157
6.1.4.2	Zusatzgeräte	160
6.1.4.3	Arbeit mit der Musik	161
6.1.5	Prioritätenkatalog der Muskulatur	163
6.1.6	Übungskatalog (Krafttraining)	168
6.2	<b>Beweglichkeitstraining in Theorie und Praxis</b>	<b>195</b>
6.2.1	Was dehnen wir?	195
6.2.2	Warum dehnen wir?	199
6.2.3	Wie dehnen wir?	203
6.2.4	Wann dehnen wir?	210
6.2.4.1	Dehnen im Warm-up: Vordehnen – Pre-Stretch	210
6.2.4.2	Nachdehnen – Post-Stretch	211
6.2.4.3	Stretch-Training	213
6.2.5	Übungskatalog (Beweglichkeitstraining)	215
<b>7</b>	<b>Ausblick</b>	<b>235</b>
<b>8</b>	<b>Glossar</b>	<b>236</b>
<b>9</b>	<b>Literatur</b>	<b>241</b>
<b>Bildnachweis</b>		<b>244</b>