

3 Stundenaufbau in der Aerobic und Step Aerobic

Eine Aerobic- oder Step Aerobic-Einheit beinhaltet das Training der motorischen Komponenten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Ein Entspannungstraining kann gegen Ende einer Aerobic- und Step Aerobic-Einheit angeschlossen werden, z. B. vor oder nach der Post-Stretch Phase.

Der Stundenverlauf kann wie folgt gegliedert werden:

- Warm-up
- Cardio-Teil
- Cool-down I
- Workout
- Cool-down II
- Post-Stretch

3.1 Warm-up

In der ersten Phase erfolgt ein Aufwärmtraining mit typischen Aerobic Schritten. Der Körper wird auf die folgende körperliche Belastung vorbereitet. Die Muskeln werden bewegt und dadurch die Gelenke mobilisiert. Wichtig sind Ganzkörperbewegungen, damit die gewünschte Erwärmung eintritt. Für das Warm-up können Schritte verwendet werden, die keine Sprungbelastung mit sich führen und keine Drehungen beinhalten. Geeignete Schrittmuster der Aerobic, die weiter hinten näher erklärt werden, sind:

Step Touch, Step Leg Curl, Step Knee Lift, V-Step, Double Step Touch, Knee Lift, Side to Side, Mambo, Push Touch, March, Walk.

In der Step Aerobic werden ebenfalls Schrittmuster der Aerobic verwendet. Soll das Step im Aufwärmtraining mit einbezogen werden, so erfolgt dies erst im letzten Drittel des Warm Up.

Der zeitliche Rahmen beträgt zwischen 7 und 10 Minuten.

3.2 Cardio-Teil

Im Cardio-Teil steht das Herz-Kreislauf-Training im Vordergrund. Typische Aerobic oder Step Aerobic-Schritte werden zu Choreographien zusammengefasst und dem Teilnehmer systematisch beigebracht. Dadurch wird das Ausdauertraining gewährleistet. Bei einer Trainingseinheit von 60 Minuten beträgt der zeitliche Umfang des Cardio-Teils zwischen 20 und 30 Minuten. Für ein gutes Herz-Kreislauf-Training sind Ganzkörperbewegungen notwendig. Die Bewegungen müssen mit einer hohen Muskelspannung durchgeführt werden, damit ein gewisses Maß an Intensität erreicht werden kann.

3.3 Cool-down I

Die erste Abwärmphase dient dazu, die Herz-Kreislauf-Belastung nach dem Cardio-Training zu reduzieren und so die Herzfrequenz wieder zu senken. Dies geschieht durch einfache Schritte von niedrig-intensiver Intensität. Sprünge und Schritte, die das Herz-Kreislauf-System stark aktivieren, sind hierfür nicht geeignet.

Die Stilrichtung ist dagegen frei wählbar. So kann das Cool-down I aus leichten Schrittkombinationen, aus Hip Hop, Funky oder Latin-Dance bestehen. Der zeitliche Rahmen beträgt ca. fünf Minuten.

3.4 Workout

Im Workout werden Übungen aus der funktionellen Gymnastik angewandt, um die Muskulatur zu kräftigen. Die Übungen können sowohl im Stand als auch im Liegen durchgeführt werden. Ziel ist hierbei das Training der Kraftausdauer. Je nach Länge der Cardio-Phase beträgt der zeitliche Umfang des Workout-Teils zwischen 10-20 Minuten.

3.5 Cool-down II

Nach der Muskelkräftigung finden im Cool-down II Lockerungsübungen statt. Ziel ist es, durch leichte, lockere Bewegungen die Durchblutung der Muskulatur zu gewährleisten und damit den „Abtransport“ der Stoffwechselendprodukte zu fördern. Die Lockerungsübungen nehmen etwa 2-3 Minuten Zeit nach dem Workout in Anspruch.

3.6 Post-Stretch

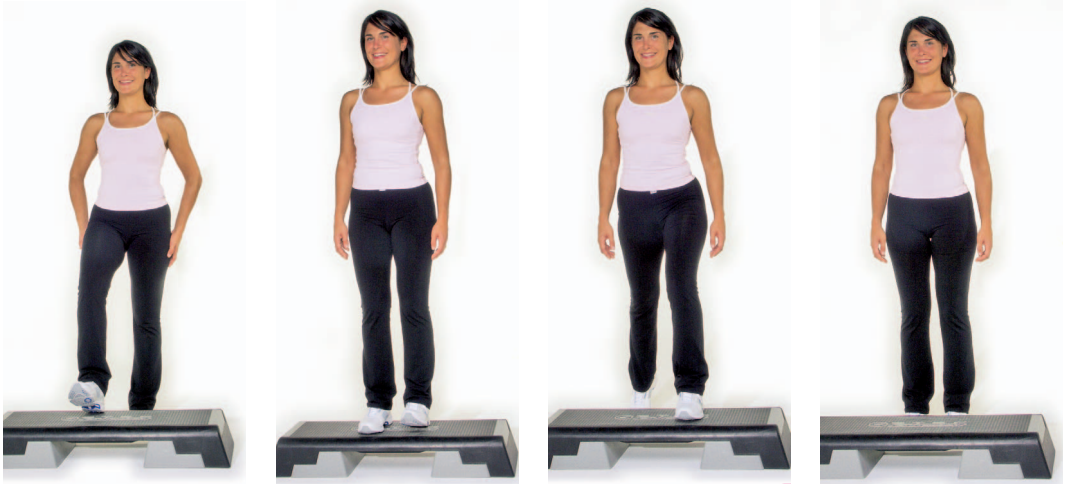
Die Post Stretch Phase ist die Phase des Nachdehnens. Die Muskulatur wird nach der vorhergegangenen Beanspruchung in seine Ursprungsform gebracht und nur leicht gedehnt. Die Dehnungen erfolgen bei sehr geringer Intensität, um den bereits ermüdeten Muskel nicht zu verletzen. Nach ALBRECHT (2001) empfiehlt es sich nach sportlicher Belastung fünf Pflichtdehnbereiche zu dehnen, zuzüglich der Muskelgruppen, die im Cardio- oder Workout-Training besonders beansprucht wurden (vgl. auch Kapitel 2.4 und 14).

8.2 Schritte in der Step Aerobic

Die folgenden Schritte beinhalten – außer Stomp und Repeater Step Knee Lift – 4 Zählzeiten.

Basic Step

Aus der geschlossenen Grundposition wird das rechte Bein auf das Step geführt. Die Bewegung erfolgt von der Ferse zum Fußballen. Das Körpergewicht verlagert sich auf das rechte Bein. Schließlich wird auch das linke Bein, ebenso mit der Abrolltechnik von der Ferse zum Fußballen, auf das Step gehoben. Das rechte Bein wird schließlich wieder zurück zur Ausgangsposition geführt. Jetzt rollt der Fuß vom Ballen zur Ferse ab. Ebenso kommt das linke Bein zurück zum Boden, bis die Ausgangsposition wieder erreicht ist.



V-Step

Das linke Bein wird wie beim Basic Step auf das Step geführt, jedoch aus der Hüfte nach außen gedreht und leicht geöffnet.

Das rechte Bein wird ebenso geöffnet und leicht nach außen gedreht in der Hüfte dazu gestellt.

Das Absteigen erfolgt wie beim Basic Step zurück in die Ausgangsposition.

Die Abrolltechnik ist bei den hier gewählten und vorgestellten Schritten wie beim Basic Step, vom Fußballen zur Ferse.

