

## **TURNFESTAKADEMIE**

### **WS 110 Aerobic 50+**

Ursula Granzeuer

Aerobic 50+ ist ein Fitnessklassiker in dessen Mittelpunkt ein effektives und musikalisches Ausdauertraining steht. Bewegungstraining zu trendiger Musik ist motivierend und auch gerade deswegen bei der „reifen Generation“ sehr beliebt!

Aerobic spricht alle motorischen Eigenschaften an, trainiert das Herz- Kreislauf System, fördert die Beweglichkeit und verbessert vor allem die Koordination. Zusätzlich werden Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung geschult.

Mehr Durchhaltevermögen bei Alltagsbelastungen, erhöhte Kraft zur Bewältigung von alltäglichen Aufgaben, Haltungsverbesserungen, Senkung des Blutdrucks und Erhöhung der Knochendichte als Vorbeugung gegen Osteoporose sind positive Ergebnisse eines regelmäßigen Trainings. Wichtig ist auch der Energieumsatz, der zur Vermeidung von Übergewicht beiträgt, den Fettstoffwechsel begünstigt und zur Vorbeugung von Stoffwechselkrankheiten führt! Auch dem natürlichen Alterungsprozess wirkt ein regelmäßiges Training entgegen und kann somit wesentlich zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

#### Ein paar praktische Tipps und Richtlinien für den Übungsleiter:

Je älter der Körper wird, desto schwieriger wird es für ihn, visuelle Reize sowie das gewohnte Spektrum des Hörens auszuschöpfen. Unsere Reaktionsfähigkeit wird langsamer, genauso wie die Fähigkeit zur Koordination. Schnelle Richtungswechsel können daher auf die Balance einwirken und ältere Menschen zum Sturz bringen. Wähle die Übungen so aus, dass sie koordinativ leicht nachvollzogen werden können, vermeide komplizierte Drehungen, bei Kombinationen, die zu Verletzungen führen. Kleine Schrittfolgen sollten sehr oft wiederholt werden, bis die Übung „sitzt“ hat und der Teilnehmer auch Spaß daran hat. Lasse deine Teilnehmer beispielsweise auf der Stelle gehen, während du die nächste Übung erklärst.

#### Cueing (to cue - den Einsatz geben):

Erkläre deinen Teilnehmern in Aerobic-Kursen deine Handbewegungen und Sorge dafür, dass sie diese auch verstehen. Wenn du z.B. eine Richtungsangabe nach rechts vorgibst sollten sich auch alle in diese bewegen, somit verhinderst du, dass es unter den Teilnehmern zu Kollisionen oder Verwirrungen kommt.

#### Musik:

Die Musik sollte den Wünschen der Teilnehmer angepasst werden. Sehr zu empfehlen sind „Oldies“ aus den 50ern, 60ern oder auch Swing und Schlager-CDs. Es ist aber nicht ausgeschlossen, dass deine Gruppe moderne Popmusik bevorzugt. Am besten du probierst verschiedene Musikrichtungen aus oder fragst einfach mal nach.

Wichtig ist auch, dass du die Musik nicht zu laut stellst, da die Stimmfrequenz im Vergleich zur Bassfrequenz im Alter schlechter gehört wird. Achte darauf, dass die Musik nicht zu schnell ist, optimal geeignet sind Step CDs mit einer Geschwindigkeit von ca. 118 bis 130 bpm (Schläge pro Minute).

Hinweis: Ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor dem Training oder auch mal zwischendurch ist ein absolutes Muss!

Ein ausgewogenes Aerobic Programm besteht im Allgemeinen aus drei bzw. fünf Phasen:

1. Ca. 10 - 15 Min. = Warm-up (Aufwärmphase)
2. Ca. 20 - 25 Min. = Cardiophase (Herz-Kreislauf-Training)
3. Ca. 5 - 10 Min. = Cool down I (Abkühl und Regenerationsphase\*)
4. Ca. 10 - 15 Min. = Workout (Muskelkräftigung)
5. Ca. 10 - 15 Min. = Cool down II (Stretching und Entspannungsphase)

\* Nach einem 3 Phasenprogramm können hier zur Muskellockerung Dehnübungen folgen.  
Die wichtigsten Aerobic Grundschritte im Low Impact:

Walk/ Walking/ Gehen - 2 beats

⇒ Gehen in Raumwegen z.B. vor oder rück, diagonal oder Kreis

Step Touch/ Anstellschritt - 2 beats

⇒ Fuß seitlich öffnen, 2. Fuß ranstellen

Double Step Touch, Seitnachstellschritt - 4 beats

⇒ 1. Fuß seitlich öffnen, 2. Fuß ranstellen. 1. Fuß wieder öffnen, 2. Fuß wieder ran.

Chassee, Double Step Variante - 2 beats

⇒ 1. Fuß seit öffnen, dabei mit einem kleinen Hüpfen den 2. Fuß mitnehmen

Grapevine/ Kreuzschritt - 4 beats

⇒ 1. Fuß seitlich öffnen, 2. Fuß nach hinten kreuzen, 1. Fuß seitlich öffnen, 2. Fuß ran.

⇒ ! hinten kreuzen, Becken nicht verdrehen!

Out Out, In In/ Straddle/ Öffnen Öffnen Schließen Schließen - 4 beats

⇒ 1. Fuß öffnet zur Seite, 2. Fuß öffnet zur anderen Seite, 1. Fuß geht wieder nach innen,  
2. Fuß anstellen

V- Step/ V- Schritt - 4 beats

⇒ 1. Fuß öffnet nach vorne, 2. Fuß öffnet nach vorne, 1. Fuß schließt nach hinten, 2. Fuß  
schließt nach hinten.

Side to Side/ Plies Touch - 2 beats

⇒ beide Beine sind geöffnet, Gewichtsverlagerung zu einer Seite, die Fußspitze tippt auf der  
entlasteten Seite auf den Boden.

⇒ Knie zeigen Richtung Fußspitze!

Leg Curl/ Anfersen - 2 beats

⇒ beide Beine sind geöffnet, Fersen werden im Wechsel nach hinten angehoben

⇒ ! Ferse in Kniehöhe nach hinten heben!

Knee Lift/ Knieheben (auch Lift Step) - 2 beats

⇒ Knie im Wechsel nach vorne anheben

⇒ ! nicht zu hoch (90° Winkel) Standbein ist leicht gebeugt.

Low Kick (Front) - 2 beats

⇒ Kick nach vorne, auch diagonal, zur Seite und nach hinten

⇒ ! Bein führen, keine allzu große Schwungbewegung!

Push Touch - 2 beats

⇒ Fußspitze tippt zur Seite auf.

⇒ ! Knie nicht ganz durchstrecken!

Heel Dig/ Ferse tippt - 2 beats

⇒ Ferse tippt vorne oder zur Seite auf

Toe Tap/ Fußspitze tippt - 2 beats

⇒ Zehenspitzen tippen vorne auf

Mambo - 4 beats

⇒ 1. Fuß geht nach vorne, 2. Fuß hebt kurz an und setzt wieder auf, 1. Fuß geht wieder  
zurück, 2. Fuß wird rangestellt.

Cha Cha Cha/ Dreierschritt - 2 beats

⇒ 3 kleine Schritte zur Seite auf 2 beats: seit ran seit ran.

Choreografie Methoden:

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen choreografischen Arbeiten liegt im strukturierten und langsam vermittelten Aufbau der Schrittkombinationen.

z.B. Additionsmethode:

- ⇒ Übe A
- ⇒ Übe B - und verbinde A + B
- ⇒ Übe C - und verbinde A + B + C
- ⇒ Übe D - und verbinde A + B + C + D

z.B. Blockmethode:

- ⇒ Übe Block A (ein Block hat mindestens acht beats)
- ⇒ Übe Block B - und verbinde A + B
- ⇒ Übe Block C
- ⇒ Übe Block D - und verbinde C + D
- ⇒ Verbinde Block A + B + C + D

z.B. Teile und verbinde:

- ⇒ Übe A und B
- ⇒ Teile A und B und verbinde  $\frac{1}{2}$  A und  $\frac{1}{2}$  B = 1. Schrittmuster
- ⇒ Übe C und D
- ⇒ Teile C und D und verbinde  $\frac{1}{2}$  C und  $\frac{1}{2}$  D = 2. Schrittmuster usw.

Die einzelnen Bewegungsmuster müssen harmonisch ineinander übergehen und sollten physiologisch ausgewogen sein: gleiche Belastungsintensität rechts/ links, Abwechslung von intensiven und weniger intensiven Bewegungsmustern.

Interessant ist die Einbeziehung verschiedenster Raumwege und Formationen wie z. B. die Kanonform, Partnerformen und Blocksplittung. Beim freien Gehen zwischendurch können die Teilnehmer auch mal verschlaufen.

Einfache Grundschritte wie Step Touch, March oder Easy Walk als Pausenschritte eingefügt, vereinfachen die komplexen Bewegungsfolgen und verschaffen den Teilnehmern Zeit, sich auf eine Veränderung einzustellen.

Für eine Demonstration eines neuen Schrittes durch den Trainer bleiben die Teilnehmer ebenfalls im Pausenschritt und setzen dann auf das entsprechende Cue (Zeichen) in die neue Bewegung ein.

Die lineare Progression oder Freestyle (freier Stil) ist eine Vorgehensweise, die keine feste Bewegungsfolge zum Ziel hat und eignet sich daher besonders für Einsteiger. Die Bewegungen werden in loser Folge aneinandergereiht, wobei ein Element ausgetauscht oder verändert wird. Also wechselt entweder nur die Armbewegung (bei gleicher Beinbewegung) oder die Beinbewegung, oder aber es verändert sich sogar die Bewegungsrichtung.

Die Link-Variante ist vergleichbar mit der Add on Methode, hier steht eine rechts- links- Ausgewogenheit im Mittelpunkt. Das erste, oder auch letzte Schrittfolgenpaar sollte hierbei zu einem Fußwechsel\* führen.

Beispiele zum Fußwechsel:

- March mit Tap: RF, LF, RF und LF Tap = LF geht weiter
- Knee lift: 1 Knie anheben (auch in Verbindung mit 3 Walks)

Lust auf mehr?

Weitere Tipps und Informationen über folgende, sehr empfehlenswerte Literatur:

Aerobic Trends 50 plus - Meyer & Meyer Verlag ISBN 3-89124-659-5