

T U R N F E S T A K A D E M I E

WS 112 Future Aerobic

Chris Harvey

Wir schreiben das Jahr 2011. Die letzten Jahre sorgten für eine ungeheure Vielfalt an Stundennamen und Inhalten. Es kamen viele Trends und einige blieben auch. Wie sieht denn eine zeitgemäße Aerobicstunde aus, wenn wir die wertvollen Erkenntnisse der letzten Jahre integrieren? Es werden Aerobicstunden vermittelt, die effektiv, individuell, motivierend und vielseitig sind und die Teilnehmer (wieder) für Aerobic begeistern!

Wo kommen wir her?

Seit über 25 Jahre gibt es Aerobic. In dieser Zeit hat sich die Sportart immer weiterentwickelt und viele unterschiedliche Gesichter gezeigt. Am Anfang stand der Schwerpunkt auf intensives Herzkreislauftraining mit überwiegend Hi-Impact-Bewegungen, die mit gymnastischen Kräftigungsübungen für die „Problemzonen“ kombiniert wurde.

Nach einigen Jahren wurde der Gesundheitswert von Aerobic stark diskutiert (besonders die Gelenkbelastung durch viel Hi-Impact) und die Stundenprofile begannen, sich zu verändern. Gesundes Training stand jetzt im Vordergrund, die Low-Impact-Welle begann und Workout-Training wurde fundierter.

Was die Choreografie angeht, entwickelte sich die Aerobic im Laufe der Jahre weg von einfachen mehrfach zu wiederholenden Schrittfolgen und hin zu komplexen Choreografien, die im Laufe der gesamten Cardio-Phase entwickelt und zum Hauptziel der Stunde wurden.

Über die Jahrzehnte wurde es immer häufiger, dass Aerobic mit anderen Elementen verbunden wurde (Karate & Box-Aerobic, Step-Aerobic, Afro-Aerobic, Salsa-Aerobic, Dance Aerobic, ...)

Wo stehen wir jetzt?

Momentan stehen wir an einem Scheideweg. Viele Trainer berichten davon, Aerobic würde nicht mehr oder nur schlecht laufen. Durch die Beliebtheit der Dance-Aerobic (eine Art Aerobic, die sowohl Vor- als auch Nachteile mit sich bringt), ist die „klassische“ Aerobic für viele Trainer kaum noch ein Begriff. Immer mehr Teilnehmer berichten, sie möchten zwar viel trainieren, jedoch wenig denken müssen. In anderen Bereichen des GroupFitness-Trainings zeigt sich, dass Workout nach wie vor hoch im Kurs ist und, dass die Sensomotorik ein immer wichtigerer Bestandteil der Stunden wird.

Wo geht es hin?

Unter Berücksichtigung der momentanen Lage und mit der Absicht aus den Erfolgen und aus den Fehlern der letzten Jahr(zehnt)e zu lernen, sieht Future Aerobic folgende Kernelemente vor:

Effektivität – Teilnehmer haben wenig Zeit und wollen viel erreichen

Individualität – Levels für unterschiedlich fitte Teilnehmer sind in heterogenen Gruppen ein Muss

Bewegungsfreude – Stundeninhalte, die ein Genuss sind, halten Teilnehmer bei der Stange

Gesundheitsfördernd – eine Technik und Ausführung, die dem Erhalt und der Verbesserung der Gesundheit dienen, halten Teilnehmer Jahre bei der Aerobic
Hohe didaktische Kompetenz des Trainers – so unterrichten, dass der Teilnehmer folgen kann und in seinem Lernprozess unterstützt wird, macht es jedem leicht mit zukommen

Die Stundenphasen der Future-Aerobic

Warm-Up

Das Hauptziel liegt darin, den Teilnehmer gut auf die kommende Belastung vorzubereiten (Gesundheitswert) und ihn in der Stunde ankommen zu lassen. Es ist sehr wichtig, die Kerninhalte des Warm-Ups (Ganzkörperbewegungen, Gelenkmobilisationen) mit guter Technik und wohl dosiert zu absolvieren. Leicht nachvollziehbare Bewegungen sind an der Tagesordnung, da ein komplexes Warm-Up nur abschreckt.

Sensomotorisches Training

Future Aerobic integriert eine kurze Phase sensomotorisches Training nach dem Warm-up und vor dem Hauptteil der Stunde. Zu diesem Zeitpunkt ist der Teilnehmer im optimalen physischen Zustand für diese Art von Training (aufgewärmt jedoch noch nicht ermüdet). Die Übergänge zwischen den einzelnen Übungspositionen sind bewegt, um die Körperwärme zu erhalten und die Herzfrequenz oben zu halten.

Cardio-Phase

Drei Schwerpunkte gilt es miteinander zu kombinieren:
Gut unterrichtete, nachvollziehbare Schrittkombinationen
Bewegungsfreude durch die Wiederholung des Endproduktes
individuelle Levels, damit jeder Teilnehmer ein für ihn effektives Herzkreislauftraining macht.

Cool Down 1

Reduktion der Herzfrequenz durch lockere Bewegungsfolgen

Workout

Hauptsächlich Kraftausdauertraining nach dem Prinzip der Zeitsteuerung (1,25 bis 2,5 Minuten kontinuierliche Belastung eines Muskels zum Kraftausdauertraining) mit verschiedenen Levels bis zur Muskelermüdung.

Cool Down 2

Lockerung und Regeneration der zuvor beanspruchten Muskeln

Post Stretch

Nachdehnen der Pflichtdehnbereiche (Oberschenkelvorderseite, -rückseite und innenseite, Nacken- und Brustmuskulatur) sowie zuvor intensiv beanspruchte Muskeln.

Was macht Future Aerobic besonders?

Finalchoreografien gibt es schon seit mehr als 15 Jahren (vor Zeiten der jetzigen Dance Aerobic). Diese Stundenhöhepunkte blieben bislang meistens den fortgeschrittenen und tänzerischen Teilnehmern vorbehalten. Future Aerobic integriert ein Final zum Schluss einer leicht nachvollziehbaren Cardio-Phase.

Außerhalb des Kursraums weiß man um die Wichtigkeit der individuellen Intensitätssteuerung im Cardiotraining. Future-Aerobic bietet individuelle Levels für die Anstrengung der Cardiophase (das ist etwas anderes als die Levels, um die Koordination zu fordern) und macht ein gezieltes Cardiotraining möglich.

Sensomotorik ist ein wesentliche Grundkomponente der körperlichen Fitness, die für viele Teilnehmer notwendig zu trainieren ist. Oft findet man diese Inhalte in Stunde, die nur

spezielle Gruppen ansprechen (Rückengymnastik etc.) Future Aerobic integriert das sensomotorische Training als fester Bestandteil.

Die didaktische Kompetenz des Trainers sorgt für das Wohlfühlen und Mitkommen des Teilnehmers. Die sinnvolle Unterrichtsgestaltung sichert die Effektivität. Future Aerobic arbeitet ausschließlich mit Choreografien, die rechts-links ausgewogen unterrichtet werden. Der Aufbau ist ebenso gleich gewichtet wie das Endprodukt. Future-Aerobic lehnt kategorisch Choreografien ab, die einseitig sind, sowie die Trainer, die solche Choreografien unterrichten!

Future Aerobic sieht unterschiedliche Stundenbilder vor, damit Schwerpunkte gesetzt werden können.

Stundenbild A – ein Training in der klassischen Reihenfolge mit dem Schwerpunkt auf die Cardio-Phase

Warm Up	7 Minuten
Sensomotorik	3 Minuten
Cardio	25 Minuten
Cool Down 1	3 Minuten
Workout	10 Minuten
Cool Down 2	2 Minuten
Post Stretch	7 Minuten

Stundenbild B – ein Training mit Workout-Phase und anschließendem Cardio-Training, um den Schwerpunkt auf Übungsqualität im Workout zu setzen

Warm Up	7 Minuten
Sensomotorik	3 Minuten
Workout	15 Minuten
Übergang zum Stand, Lockerung & Herzfrequenz steigern	3 Minuten
Cardio	20 Minuten
Cool Down 1	2 Minuten
Post Stretch	7 Minuten

Die Warm-Up-, Cool-Down- und Post Stretch-Phasen sind von fester Zeitlänge. Steht mehr Gesamtzeit zur Verfügung (75 Minuten, 90 Minuten), können die Cardio- und Workoutphase verlängert werden.