



# Easy Aerobics

Phrase	Beat	Inhalt	Methodik, Hinweise, Vorstufen
1	1-3 5-6 7-8	½ Mambo re vorne ½ Mambo li 90°li re vorne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grapevine+Leg Curl innen</li> <li>• 12 March, Grapevine+Leg Curl innen</li> <li>• 8 March, Out In, Grapevine+Leg Curl innen (March)</li> </ul>
2	1-4 5-8	Out In re Grapevine re+curl	
3	1-4 5-8	V-Step li Mambo li (oder Pivot li)	
4	1-8	Box Step ½ t	

Phrase	Beat	Inhalt	Methodik, Hinweise, Vorstufen
1	1-4 5-8	Side to Side re Double Knee re	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Side to Side</li> <li>• Knee Lift, Double Knee Lift</li> <li>• Knee Lift, Double Knee Lift, March</li> <li>• Step Touch</li> <li>Arme "single-single-double-double"</li> </ul>
2	1-4 5-8	Lunge Diagonal li-re-li-re Lunge Back li-re-li-re	
3	1-8	Double Step-Touch li-re ("Arme")	
4	1-8	Double Step-Touch li-re ("Arme")	

Phrase	Beat	Inhalt	Methodik, Hinweise
1	1-8	Walk re vw Squat re	<ul style="list-style-type: none"> <li>•March, Squats (reduzieren)</li> <li>•Anhängen March (ersetzen durch V-Steps)</li> <li>•Step Touch, Knee Lift</li> </ul>
2	1-8	Walk li vw Squat li	
3	1-8	V-Step re Reverse V-Step re	
4	1-8	Step Knee Lift Repeater (4 Wiederholungen)	

**Divide and Match** ("Teilen und Zusammenfügen"):

Block A rechts, Block B links, Block C rechts,  
Block A links, Block B rechts, Block C links = 64 Beats

## Aero Step® XL

**Wirkung:**

Training auf labiler Unterlage gibt unserem Gehirn ständig neue Informationen, das nervöse Zusammenspiel mit der beteiligten Muskulatur wird gefördert.

Turn- und Fitnesskongress Kienbaum 2005

13.11.2005 / 14.00 Uhr / Workshop 613

*Easy Aerobics - Gunnar Grisl*

Seite 1 von 2

### Allgemeine Hinweise:

Zum Start hilft uns ein kleines Ritual (auf das Step stellen, Bewegungen aus dem Fußgelenk heraus) und auf das ungewohnte labile Erlebnis einzustellen. In einer Übungseinheit soll wenn möglich nicht länger als ca. 20 Minuten pur auf dem Aerostep® trainiert werden, sein um Ermüdungserscheinungen vorzubeugen. Mit dem Step sollten Bewegungsabläufe trainiert werden, die bereits auf fester Unterlage gemacht wurden und beherrscht werden

### Zwei Einsatzbeispiele:

<b>AeroStep XL®</b>	
<b>Lunge Front (Ausfallschritt) / Squats seitlich und eng</b>	
<b>Position Aero Step® XL</b>	<b>Beteiligte Muskulatur</b>
<b>Ausgangs- und Endposition</b> Stehend auf dem Aerostep	Gesamte Beinmuskulatur / Gluteus
<b>Bewegung</b> Wechselseitiges absteigen vom Aerostep® mit einem Fuß nach rechts/links/vorne bzw. enge Kniebeuge	
<b>Wichtig</b> Beim nach vorne absteigen Knie winkel > 90°	
<b>Variante</b> Tube z.B. aus der U-Halte bei der Vorwärtsbewegung ziehen	u.a. Latissimus Dorsi
<b>AeroStep XL®</b>	
<b>Hyperextensions</b>	
<b>Position Aero Step® XL</b>	<b>Beteiligte Muskulatur</b>
<b>Ausgangs- und Endposition</b> Bäuchlings auf dem Aerostep®, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Knie und Fußspitzen haben Bodenkontakt und stabilisieren	rumpfaufrichtende Muskulatur, Streckerkette
<b>Bewegung</b> Anheben des Oberkörpers unter Einsatz unten genannter Varianten.	
<b>Wichtig</b> Kopfposition beibehalten, kontrollierte Übungsausführung, Ausatmung beim heben	
<b>Varianten</b> Intensitätssteuerung über verschiedene Armhaltungen bzw. Veränderung der wirkenden Hebel, Einsatz kleiner Gewichte: U-Halte, „Schwimmbewegungen“, usw.	

### Literatur

Häfelinger, Ulla / Schuba, Violetta: Slomka G./ Haberlandt, A./ Harvey, Chris / Michels, Corinna:  
**Koordinationstherapie - Das neue Aerobic Training**  
**Propriozeptives Training Meyer & Meyer 2002**  
Meyer & Meyer 2002

gunnar.grisl@berlin.de

Turn- und Fitnesskongress Kienbaum 2005  
13.11.2005 / 14.00 Uhr / Workshop 613

*Easy Aerobics - Gunnar Grisl*

Seite 2 von 2