

How to teach Aerobics – Gunnar Gris!

Ein kurzer Einblick in die Ausbildung und Praxis des Aerobic-Instructors.

Aerobic setzt sich aus den Begriffen "**aerob**"¹ und "**gymnastic**"² zusammen. Heute verstehen wir darunter ein **allgemeines aerobes Ausdauertraining** mit definierten Bewegungsmustern, das synchron zu Musik ausgeführt wird, bzw. angeleitet ist, oft mit Integration von Kraftausdauertraining, mit und ohne Kleingeräten³, Dehnungs- und Entspannungsübungen, Integration von Tanz- und Musikstilen⁴ u.a. gesundheitssportlich relevanten Inhalten.

sinnvolle Voraussetzungen für eine Ausbildung:

- regelmäßige Teilnahme an qualifiziert unterrichtetem, fortgeschrittenem Aerobic-Unterricht über längere Zeit
eine gewisse Musikalität⁵
- Spaß am Umgang mit Menschen(-gruppen)

Ausrüstung

- gut gedämpfte (speziell im Vorderfußbereich), leichte Schuhe, die seitlich Halt geben, im Mittelfuß flexibel und für Hallen- bzw. Parkettboden geeignet sind
- funktionale Sportbekleidung
- Handtuch⁶

Methodik und Didaktik im Aerobic-Unterricht

Aerobic-TrainerInnen bedienen sich zur Steuerung der TeilnehmerInnen allgemein in der Szene verbreiteter Kommunikationstechniken, dem "**Cueing**"⁷. Es gibt international genormte „Cues“, die Aerobic-Fachsprache ist in der Regel *englisch*. Unter **Cueing** verstehen wir in der Aerobic die dem Instructor zur Verfügung stehenden **verbalen** und **nonverbalen** Mittel, um die TeilnehmerInnen seiner Stunde synchron zur verwendeten Musik, die von ihm/ihr geplanten Inhalte kontinuierlich zu vermitteln und umzusetzen. Optimales Cueing ist zeitlich so angelegt, dass die TeilnehmerInnen (ohne Stress) wissen, **wann** sie **was** zu tun haben. Dazu gehören:

- standardisierte Gesten
- Ansagen
- Richtungen und Drehungen anzeigen
- Mimik, Körpersprache
- Kommunikation mit der Gruppe



Darüber hinaus kommen Techniken zum methodischen Aufbau choreographischer Ziele ("**Breakdown**"), in Harmonie mit der eingesetzten Musik zum Einsatz:

Aerobic kann "un choreographisch" einfache Bewegungsabläufe vermitteln. Bei Einsatz spezieller Choreographiemethoden⁸ und entsprechendem Leistungsstand der Zielgruppe, ist bei guter Stundenplanung auch eine hohe Frequenz verschiedener komplizierter Bewegungsmuster mit variierenden Raumwegen und Drehungen möglich⁹. Der richtige

¹ aerob = „unter Verbrauch von Sauerstoff“

² abgeleitet vom griech. *gymnos* (= "nackt", die alten Griechen betrieben Leibesübungen unbekleidet)

³ Step, Hanteln, Tubes u.ä.

⁴ Funk, Latino usw.

⁵ d.h. Rhythmusgefühl und die Fähigkeit, Musikstrukturen herauszuhören, bis zu einem gewissen Grad hin ist dies trainierbar

⁶ als Unterlage bei Übungen bzw. aufwischen von Schweiß

⁷ engl. Cue = „Hinweis“

⁸ deren genaue Beschreibung sprengt den Rahmen dieser Veranstaltung

⁹ Hier werden hohe Ansprüche an die Koordination gestellt. Eine Choreographie soll in der Standard-Aerobic-Stunde nicht als Ziel verstanden werden, der Aufbau ist das eigentliche Training. Eine erfolgreich erarbeitete Choreographie ist ein motivierendes „Abfallprodukt“.

Einsatz dieser nach didaktischen Gesichtspunkten strukturierten Methoden, stellt an den Instructor recht hohe Anforderungen, denn die Umsetzung erfolgt:

- a) ohne Pause, **synchron zur Musik** bzw. im Musikbogen (siehe unten)
- b) mit gleichzeitigem bzw. rechtzeitigem **Cueing**
- c) bei paralleler **Fehlerwahrnehmung und -korrektur**
- d) bei ständiger **Kommunikation** und **Motivation** der Gruppe

Musiklehre, Musiktempo

Um die Bewegungsmuster in der Aerobic unterrichten zu können, ist die Kenntnis der Struktur von Musik, bzw. der eigens für den Unterricht strukturierten Musik notwendig. Das Musiktempo richtet sich nach der Zielgruppe und den Stundeninhalten¹⁰. In der Regel steigt dieses ab Stundenbeginn kontinuierlich an, um dann zum Ausklang hin wieder langsamer zu werden. Die Maßeinheit für Musiktempo ist **bpm** („beats per minute“), also die Anzahl der „Schläge pro Minute“. Beachte: Zu *schnelle* Musik geht auf Kosten der Technik, bei zu *langsamer* Musik „kleben“ wir u.U. am Boden.

Begriffe in der Musiklehre:

Beat	„Schlag“, die Betonung in der Musik, die wir z.B. beim hören unwillkürlich „mitwippen“
Takt	4 Beats (entspricht einem 4/4-Takt in der Notenlehre)
Phrase	8 Beats (=2 4/4-Takte)
Musikbogen	4 Phrasen (=32 Beats)
die „Eins“	der erste Beat einer Phrase ¹¹
die „große Eins“	der erste Beat eines Musikbogens ¹²

Die Standard-Bewegungsmuster der Aerobic sind so gehalten, dass ein sinnvolles Aneinanderreihen innerhalb der Musik möglich ist. Fachlich gut unterrichtete Bewegungsmuster bewegen sich **harmonisch innerhalb der Phrasen bzw. des Musikbogens**. Eine komplette Choreographie kann so ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses unterrichtet werden. Wenn neu eingeführte Bewegungen oder Choreographie-Teile synchron zu einer „großen Eins“ eingeführt werden, wirkt dies besonders harmonisch und motivierend. Daraus ergibt sich, dass nicht jede beliebige Musik bei fachlich korrektem unterrichten eingesetzt werden kann, da die „32-Beat-Struktur“ von Anfang bis Ende gewährleistet werden muss. Im Fachhandel ist entsprechend strukturierte Musik für eine komplette Stunde erhältlich, meist auch unter Angabe des Tempos.

Stundenbilder und –verlauf

Klassischerweise besteht eine Aerobic-Stunde aus fünf Phasen:

1. **Warm Up** aufwärmen und gegebenenfalls vordehnen („Pre-Stretch“)
2. **Cardio-Teil** Herz-Kreislauf-Training, Fettverbrennung
3. **Cooldown I** „abkühlen“
4. **Workout** Kraftausdauerübungen
5. **Cooldown II** nachdehnen und entspannen

Die Länge der Phasen orientiert sich in der Regel an der Gesamtdauer der Trainingseinheit. Stundenbilder können je nach Zielstellung verschiedene Schwerpunkte haben. So kann z.B. das **Workout** zugunsten des **Cardio-Teils** wegfallen, oder umgekehrt.

¹⁰ z.B. wird in der Step-Aerobic wird zur Wahrung der Technikgüte für Fortgeschrittene ein Musiktempo von maximal 133 bpm eingesetzt, für eine High-Impact-Belastung maximal 160 bpm, die Angaben variieren oft je nach Anbieter der Ausbildung

¹¹ Eselsbrücke: eine „Eins“ ist oft dort in der Musik, wo Du anfangen würdest zu singen

¹² ein Musikbogen beinhaltet oft ein sich wiederholendes oder neues musikalisches Thema, ein Instrument setzt ein, o.ä.

Technik (High & Low Impact)

In der Aerobic wird generell unter zwei Belastungsvarianten bei den Schrittmustern unterschieden:

Low-Impact (engl. „geringer Aufprall“)

Schrittmuster, bei denen immer ein Fuß Bodenkontakt behält. Reine Low-Impact-Stunden können wegen der relativ geringen Belastung auch besondere Zielgruppen ansprechen (Übergewichtige, Menschen mit Rückenproblemen, u.a.).

High-Impact (engl. „hoher Aufprall“)

Schrittmuster, bei denen immer für kurze Zeit beide Füße den Bodenkontakt verlieren. Reine High-Impact-Stunden sind aufgrund der hohen Belastung in der Praxis nicht zu finden.

Kommen beide Schrittformen in einer Stunde vor, reden wir von „**Mixed-Impact**“.

Wichtig bei der Technik: Bei allen Schritten (egal ob Low- oder High-Impact) muss immer der Fuß vollständig abrollen und kurz vollständig Bodenkontakt haben.

Über die genannten Themen hinaus sind wichtige Inhalte:

- aktiver und passiver Bewegungsapparat (Anatomie / Physiologie)
- Krafttraining, Einsatz von Kleingeräten
- Dehnen und Entspannung
- Do´s & Don´ts (kontraindizierte Übungen)
- allgemeine und spezielle Sportmedizin und Trainingslehre
- Energiebereitstellung und Grundlagen der Ernährungslehre
- pädagogische/psychologische Hintergründe
- spezielle Kenntnisse der technischen und methodisch-didaktischen Besonderheiten der Step-Aerobic

mögliche Randgebiete zur Integration in den Aerobic-Unterricht:

- Sport mit besonderen Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Ältere, Übergewichtige, Schwangere, ...)
- Entspannungstechniken und Meditation
- Kampfsporttechniken
- Tanzstile

Literatur-Tipps:

Slomka / Haberlandt / Harvey / Michels:

Das neue Aerobic Training.

Aachen / Meyer & Meyer, 1. Auflage 2002

Albrecht / Meyer / Zahner:

Stretching. Das Expertenhandbuch.

Heidelberg / Haug-Verlag, 3. Auflage 2001

Boeckh-Behrens / Buskies:

Fitness-Krafttraining, die besten Übungen und Methoden für Sport und Gesundheit

Hamburg, 2000, Rowohlt Sport 19481

Internet zum Thema Ausbildung:

<http://www.dtb-akademie.de>

sowie die Seiten der Landesverbände des DTB

(<http://www.dtb-online.de>)

Gunnar Grisl

www.instructor-zone.de