



Turn- und Fitnesskongresskongress

Kienbaum 2007

Easy Aerobics

Dozent:

Gunnar Grisl



Easy Aerobics

Keine Sprünge, nichts tänzerisches, klarer Lehrweg. Wesentliche Methode ist das "Balanced Add On": Fokus auf gleichseitigen Aufbau, also gleich starke Belastung von links und rechts. Begonnen wird mit einem Bewegungsmuster bzw. einem Schritt, der einen Wechsel der ausführenden Seite erzeugt (Transition). Um mit dieser Methode innerhalb der Musikstruktur arbeiten zu können werden Bewegungsmuster "addiert" (→ Add On), die jeweils eine Phrase (8 Beats) oder zwei (16 Beats) füllen. Die den Seitenwechsel einleitende Sequenz gewährleistet dass neu eingeführte Schritte auf beiden Seiten mit gleicher Wiederholungsfrequenz durchgeführt werden können. Hilfsmethoden sind dabei Holding Pattern¹, Holding Pattern Removal², Layering³, Visual Preview⁴. Im folgenden Beispiel wird jede Stufe der Weiterentwicklung immer gleich anschließend auf der anderen Seite wiederholt. Der Lernfortschritt der Gruppe sollte dabei das Aufbautempo bestimmen.

Legende für die folgende Choreografie:

ots	„on the spot“ = „am Platz“	HPR	"Holding Pattern Removal" = Schritt, der im weiteren Verlauf wieder entfernt wird ⁵	vw	vorwärts
Home	„nach Hause“, zurück zum Ausgangspunkt, Blick „Nord“			rw	rückwärts
				li	links
N, S, O, W, usw.	„Himmelsrichtungen“ zum Beschreiben der Blickrichtungen am Ende des beschriebenen Schrittes, ausgehend davon, dass „Home“ (s.o.) die Blickrichtung „Nord“ hat	ccc	re	rechts	
		ChaChaCha			

Block 1	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Blickrichtung	Layers / Methoden / Bemerkungen
A	1	1-4	3 Walk re diagonal re, Knee li	NO	<ul style="list-style-type: none"> Step Touch Double Step Touch Double Step Touch diagonal nach vorne und zurück Double Step Touch diagonal nach vorne, vorne Knee Lift auf Beat 4, zurück + 8 March links ots Phrase 1, 2 V-Step
		5-8	Walk li rw Home	N	
	2	1-4	Reverse-V-Step li	N	
		5-8	V-Step li	N	
B	3	1-4	Lunge Back li-re	N	Add On mit Reduktion nach A: <ul style="list-style-type: none"> Lunge Back Lunge Diagonal 8 Lunge Back, 8 Lunge Diagonal 4 Lunge Back, 4 Lunge Diagonal 2 Lunge Back, 2 Lunge Diagonal Phrase 1 + Squats
		5-8	Lunge Diagonal li-re	N	
	4	1-8	Squats seitlich li-re	N	

¹ Ersetzen eines einfachen Bewegungsmusters durch ein anderes komplexeres, das die gleiche Anzahl an Beats zur Durchführung benötigt und mit dessen Bewegungsmuster "verwandt" ist.

² Ein beibehaltenes Bewegungsmuster („Holding Pattern“), das zu einem späteren Zeitpunkt wieder entfernt wird („Removal“): Ein einfacher „Pausenschritt“ zwischen zwei Schritten, Phrasen, Blöcken, vor einer seitenverkehrten Ausführung, komplizierten Teilen, etc. Die TeilnehmerInnen können „Luft holen“ und sich neu konzentrieren. Sitzt die Sequenz, fällt der „Pausenschritt“ (z.B. Step Touch o.ä.) später weg.

³ Zug um Zug wird ein bekanntes und einfaches Bewegungsmuster durch ein weiteres, neues ersetzt, das idealerweise dieselbe bzw. gleiche Belastungsstruktur besitzt. Oft mit der Hilfsmethode Visual Preview verwendet. Ein wenig ähnlich der Methode Holding Pattern, die lediglich kleinere Teile auch unabhängig vom Belastungsstruktur ersetzt.

⁴ Während einer einfachen *Haltebewegung* der TeilnehmerInnen (z.B. Step Touch bzw. Kick u.ä.) oder einer vereinfachten Bewegungssequenz im Sinne der Layering-Methode, wird das angestrebte Bewegungsmuster vorgeführt. Nur wohldosiert und für kurze Sequenzen zu benutzen.

⁵ Zweck ist eine „Pause“ zu schaffen, die im Aufbau sinnvoll erscheint, z.B. vor oder nach einer noch unbekanntem Drehung, etc.

Block 2	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Blickrichtung	Layers / Methoden / Bemerkungen
A	1	1-3	Stomp re nach vorne	N	A: Balanced Add On, Transition ist "Step Double Knee Lift" <ul style="list-style-type: none"> • Step Touch • Double Step Touch • 4 Step Touch in eine Richtung • Visual Preview⁴: Double Step Touch, Step Double Knee Lift • 8 March ots, Phrase 2 • 3 Stomp alternating⁶, Phrase 2 B: Add On (nach Phrase 2): <ul style="list-style-type: none"> • March ots • 4 Walk vw, 8 March ots, 4 Walk rw • 4 Walk vw, Double Stomp, 3 March ots, 4 Walk rw
		4-6	Stomp li (optional 90° zur Seite)	N (W)	
		7-8	Stomp re nach vorne	N	
	2	1-4	Double Step Touch re (oder Grapevine)	N	
		5-8	Step Double Knee Lift re	N	
B	Cross Phrasing ⁷	1-4	Walk li vw	N	
		5-9	Stomp li in linke Diagonale, links kreuzt hinten	N	
		10-12	Stomp re in rechte Diagonale	N	
		13-16	Walk li rw Home	N	

Block 3	Phrase	Beat	Schritt / Sequenz (fertiges Produkt)	Blickrichtung		Layers / Methoden / Bemerkungen
A	1	1-4	Grapevine re (+ Leg Curl innen auf Beat 4)	N	<ul style="list-style-type: none"> • Step Touch • Double Step Touch • Grapevine • Grapevine + Leg Curl auf Beat 4 • Grapevine, Add on: Step Leg Curl • Grapevine + Leg Curl, 6 Step Leg Curl • Phrase 1 (Option auf Drehung 90° Ost), 4 Step Leg Curl • Phrase 1, 4 Step Leg Curl + "Arme" (Option) • Phrase 1, 4 Step Leg Curl + "Arme" (Option) mit 90° Drehung West und zurück 	
		5-6	Step Leg Curl li	Option: Step Leg Curl li-re		O
		7-8	Step Leg Curl re			N
	1-16	Step Leg Curl (Arme "Upright Row" ⁸)	Option: Beat 3-4 90°	N		Beat 3-4 W
B	3	1-4	Walk vw re	N	<ul style="list-style-type: none"> • 4 Walk vw-rw • Squats • 4 Walk vw-rw, 2 Squat re-li • Phrase B 	
		5-8	Squat re	N		
	4	1-8	Walk rw li	N		
		5-8	Squat li	N		

⁶ wechselseitig

⁷ Cross Phrasing bzw. Kreuzphrasierung:

Ein Bewegungsmuster geht über die 8 Beats der Phrase hinaus in die nächste Phrase über

⁸ Fäuste „ziehen“ unters Kinn, Ellbogen seitlich

Wenn noch Zeit ist: als Abschluss „Divide & Match“⁹ und die gesamte Choreografie „passt“ in sechs Musikbögen.

$\frac{1}{2}$ Block 1 rechts	32 Beats	96 Beats	192 Beats
$\frac{1}{2}$ Block 2 links	32 Beats		
$\frac{1}{2}$ Block 3 rechts	32 Beats		
$\frac{1}{2}$ Block 1 links	32 Beats	96 Beats	
$\frac{1}{2}$ Block 2 rechts	32 Beats		
$\frac{1}{2}$ Block 3 links	32 Beats		

Plus:

Kleine Übungsauswahl im Sinne des Prioritätenkataloges. Die Priorität zu trainierender Muskeln ist im Zusammenhang eines längeren Trainingsprozesses zu sehen, nicht allein auf eine einzelne Trainingseinheit. Sie stellt die absteigende Wichtigkeit der Beanspruchung im Trainingsprozess dar.

Übersicht über alle Prioritäten in Kürze:

Priorität 1, Körperaufrichtung: Extensoren (Strecker), Außenrotatoren und Abduktoren)

M. erector spinae (langer Rückenstrecker)
M. Trapezius (Trapezmuskel), mittlerer und aufsteigender Anteil
Außenrotatoren der Schulter
Abduktoren
M. quadriceps (vierköpfiger Oberschenkelmuskel)
Bauchmuskeln (quere und schräge Innere)
Beckenbodenmuskulatur

Priorität 2

M. gluteus maximus (großer Gesäßmuskel)
Bauchmuskeln (gerade und schräge äußere)
Latissimus Dorsi (breiter Rückenmuskel)
M. rhomboideus (Rautenmuskel)

Priorität 3

M. biceps brachii (zweiköpfiger Oberarmmuskel)
M. triceps brachii (dreiköpfiger Oberarmmuskel)
M. deltoideus (Schultermuskel)
M. tibialis anterior (vorderer Schienbeinmuskel)

Priorität 4

M. pectoralis major (großer Brustmuskel)
M. ischiocrurale (rückwärtige Oberschenkelmuskulatur)
Adduktoren

Priorität 5

M. triceps surae (dreiköpfiger Wadenmuskel)
M. quadriceps femoris, speziell M. rectus femoris (Oberschenkelmuskels der die Hüfte beugt)
M. trapezius (Trapezmuskel), absteigender Anteil („Nacken“)
M. Deltoideus (Schultermuskel), vorderer Anteil

Literatur, speziell zu Prioritäten, Haltung und Übungen:

Albrecht, Karin: Körperhaltung. Gesunder Rücken durch richtiges Training. Haug 2006

Slomka, u.a.: Das neue Aerobic Training. Meyer & Meyer 2005

(Ausbildungsinhalte des DTB im Bereich Aerobic / Groupfitness)

Übersichtlichere Farbversion dieses Skripts als PDF-Datei in den Downloads von www.instructor-zone.de
[gunnar.grisl\[at\]berlin.de](mailto:gunnar.grisl[at]berlin.de)

⁹ „teilen und zusammenfügen“