



Fachartikel zum Stundenbeispiel

Step Aerobic
9/1999



Step Aerobic

Herkunft

Die Amerikanerin Gin Miller gilt als Erfinderin und Wegbereiterin der überaus erfolgreichen Step-Aerobic. Sie zog sich im Jahre 1989 bei einem ihrer Wettkampf Aerobic Auftritte eine ernsthafte Knieverletzung zu. Bedingt durch diese Knieverletzung musste sie sich einem Rehabilitationstraining unterziehen. Ihr Orthopäde gab ihr den Tipp, zum Muskelaufbautraining zu Hause auf eine Holzkiste Auf- und Abzusteigen.

Gin Miller ergänzte dieses Training mit Musik. Sie entwickelte aus Aerobic Basic Schritten kleine eher athletisch anmutende, moderate Choreographien, die strengen Vorgaben unterlagen. Die Musik, die sie dazu verwendete, passte sie unter speziellen Kriterien der Geschwindigkeit des Auf- und Absteigens an.

Als Fitnessprofi hatte sie Kontakte zu der Fitnessindustrie, welche Sportler/innen ihres Formates regelmäßig sponsert. Einer davon war der US-amerikanische Schuh-/ Bekleidungs- und Gerätehersteller Reebok®. Gin Miller präsentierte Reebok® das neu entwickelte Programm, welches sie Step Aerobic nannte. Reebok® entwickelte eine höherverstellbare Stufe zum Auf- und Absteigen (3 Höhen verstellbar: 15/20/25 cm – Maße: 90x35 cm – Gewicht: 7,5 kg).

Reebok® produzierte zum neuen Produkt eine eigens für Step Reebok® konzipierte Musik, welche aufgrund der tiefgründigen Forschungsarbeiten genau an das aerobe Training angepasst war. Das Musiktempo lag zwischen 114 – 118 Bpm.



Im Jahre 1990 wurde dieses Trainingsprogramm erstmals auf der FIBO in Köln präsentiert. Die Hallen waren überrandvoll, die Fitnesstrainer/-innen überaus begeistert! Der nächste Aerobic Boom war geboren!

Bewegungsidee

Bei der Step Aerobic geht es darum, zu motivierender Aerobic Musik im 4/4 Takt bei ca. 128 – 133 Bpm die Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination (vorrangig die Rhythmus-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit) zu trainieren.

Dazu dienen:

- spezielle Choreographien die dem Auf- und Absteigen angepasst sind
- Aerobic Schritte, die in Verbindung mit dem Stepbrett durchgeführt werden. Dazu zählen Schritte neben dem, vor dem, hinter dem Stepbrett
- Aerobic Schritte in der Fortbewegung (verschiedene Raumrichtungen), auch um das Stepbrett
- Aerobic Schritte in Verbindung mit mehreren Stepbrettern (spezielle Organisationsform der Gruppe, sodass über zwei oder mehrere Stepbretter in Verbindung mit unterschiedlichen Raumrichtungen trainiert werden kann)
- Aerobic Schritte in Verbindung mit mehreren Stepbrettern, die um eine/n TN aufgebaut sind



Später wurde Step Aerobic mit einem speziellen Flor Work (Übungen im Stand am / auf dem Stepbrett, im Sitzen und Liegen am / auf dem Stepbrett) kombiniert, bei dem Kraftausdauerübungen für unterschiedliche Muskelgruppen durchgeführt wurden.

Eine klassische Step Aerobic Stunde (Zeitstunde) hat folgenden Aufbau:

- Warming up (Aufwärmphase)
- Cardio (Ausdauerphase)
- Cool down (Abwärmphase)
- Stretching (Dehnphase)

In Kombination mit dem Flor Work (hier auch eine Zeitstunde) stellte sich der Aufbau folgendermaßen dar:

- Warming up
- Cardio
- Kurzes Cool down / Stretching
- Flor Work
- Cool Down
- Stretching



Einsatzfelder

Unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen der Zielgruppen im Breitensport kann Step Aerobic in folgenden Bereichen eingesetzt werden:

- Kinder- und Jugendsport
- Erwachsenensport
- Präventionssport
- Rehabilitationssport

Trainingsziele, -wirkungen

Ausdauer - Aerobe Choreographien führen zu einer positiven Erhöhung der Herz-Kreislauf Aktivität. Durch Auf- und Absteigen, Bewegungen in unterschiedliche Raumrichtungen, Sprünge (auch um die eigene Körperachse), Armeinsatz und Musiktempo wird die Ausdauerleistungsfähigkeit effektiv trainiert.

Kraftausdauer – Bei der Step Aerobic werden bestimmte Muskelgruppen gekräftigt (hauptsächlich untere Extremitäten, Gesäß, Hüfte, Arme). Bei Formen der Step Aerobic, die einen Workout Teil beinhalten und zusätzlich Kleingeräte zum Einsatz kommen (z. B. Minihanteln), findet eine gezielte Kräftigung verschiedenster Muskelgruppen statt. Die Steuerung der Trainingsintensität erfolgt durch gezielte Bewegungsabläufe, dem Bewegungsradius, dem zu überwindenden Widerstand und der Bewegungsgeschwindigkeit.

Koordination – Bei der Step Aerobic werden unterschiedliche Aspekte der Koordination, wie z.B. Rhythmisierungs-, Gleichgewichts-, Reaktions-, Orientierungs- und Antizipationsfähigkeit, unter Zuhilfenahme von motivierender Musik, verschiedenen Aerobic Schritten in unterschiedliche Raumrichtungen trainiert. Durch die Schulung von inter- und intramuskulärer Koordination zur Haltungs- und Bewegungskontrolle werden Bewegungsabläufe besser wahrgenommen und führen zu mehr Sicherheit und einem verbesserten Bewegungsrepertoire.

Flexibilität – Durch Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination werden die Kraftverhältnisse der Muskulatur optimiert und somit die erforderliche Kraft entwickelt, die



den Spielraum der Gelenke gezielt ausnutzt. Durch die spezielle Bewegungsform bei der Step Aerobic werden die Faszien optimal trainiert

Spezielle Varianten

Step and Tone (Intervall Training: Ausdauerphasen und Workout Phasen wechseln sich ab)

Power Step (im Mittelpunkt steht die Kraftausdauerschulung mit, auf und am Stepbrett)

Intervall Step (Wechsel zwischen schnellen und langsameren Musikstücken)

Zumba® Step (Kombination von Zumba® Schritten und Auf- und Absteigen)

Fazit

Unter dem Aspekt des verantwortungsvollen, gesundheits- und zielorientierten Einsatzes für die unterschiedlichen Anforderungen der verschiedenen Zielgruppen im Breiten-, Präventions- und Rehabilitationssport (Differenzierung und Modifizierung), ist Step Aerobic empfehlenswert!

Die ÜL sollte über gute bis sehr gute Aerobic Kenntnisse / Erfahrungen verfügen, am besten jedoch eine fundierte Step Aerobic Ausbildung haben! Sicherheits- und allgemeine Step Aerobic Regeln sollten bekannt sein und umgesetzt werden!

Literaturempfehlungen

Niederbäumer, C.; Pahmeier, I:

Step-Aerobic: Für Schule und Studio

Aachen 2014

Riedel, I.; Wagner, P.:

Step-Aerobic. Schritte, Armbewegungen, Choreographie und mehr

Duisburg 2009

Videos

Unter dem Suchbegriff Step Aerobic finden sich auf www.youtube.de unzählige Videoclips: professionelle, Breitensportorientierte, lernorientierte.

Hier ein Beispiel aus dem Berufskolleg Waldenburg

<https://www.youtube.com/watch?v=9wtog-NJvtc>



Qualifizierungsanbieter

LehrTrainer im Bildungswerk des Landessportbundes NRW e.V.

Info: <http://www.blsb-nrw.de/qualifizierungen/lehrtrainer>

Westfälischer Turnerbund

Info: <http://www.wtb.de/ausundfortbildungen>

Rheinischer Turnerbund

Info: <http://rtb.de/qualifizierung/dtb-akademie-nrw>