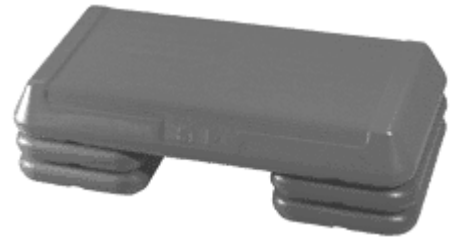


Step-Aerobic

Geschichte

Die US-Trainerin Gin Miller hatte - bedingt durch eine Knieverletzung - als Muskelaufbautraining eine Holzkiste zum Auf und Absteigen benützt und, damit es nicht so langweilig wurde, dieses Reha-Training zu Musik durchgeführt. Das STEP-Aerobic war geboren. Unterstützt vom US-Sportartikelhersteller Reebok (inzwischen von Adidas „geschluckt“), welcher eine höhverstellbare Stufe entwickelte, wurde STEP-Aerobic 1990 erstmals auf der FIBO¹ in Köln vorgestellt.



Technik

Steigen wir in einer Stunde 1000- bis 1500-mal auf und ab, hinterlässt eine schlechte Technik unter Umständen gesundheitlich bedenkliche Spuren, daher ist auf folgende Kriterien zu achten:

- Ganzer Fuß auf dem Step
- Kein „bouncen“, nachfedern im Sprunggelenk
- Vollständiges auf- bzw. abrollen beim Schritt
- Nah am Step arbeiten (das Aufsteigen bringt uns nach **oben**, nicht nach **vorne!**)
- Aufrechte Haltung („Brustbein heben“)
- Soll ein Fuß auf dem Step „drehen“, ist dieser zu entlasten und die Bewegung entsprechend im Aufbau vorzubereiten um Torsionsschäden² insbesondere im Kniegelenk vorzubeugen
- Geeignete Schuhe (biegsam im Mittelteil, laterale Stabilität, Dämpfung im Vorderfußbereich sinnvoll)
- Geeigneter Boden (gewisser Grad von Dämpfung, Rutschfestigkeit und Drehfreudigkeit)



Geräte-Handling

Die Plattform muss stabil und rutschfest stehen mit genügendem Abstand zum Nachbarn und mit guter Sicht zum Instructor. Die Höhe ist abhängig von der Körpergröße³ des Benutzers und den Stundeninhalten, d.h. z.B. dass beim aufsteigen kein kleinerer Kniewinkel als 90° entstehen darf. Eine Erhöhung der Plattform sollte als Mittel der Intensitätssteigerung **immer als letztes** erfolgen, nie auf Kosten der korrekten Technik. Es erscheint sinnvoll, dass der Instructor ein relativ niedriges Step benutzt, um Teilnehmer, die sich an seiner Person

¹ Grosse Messe für Fitness und (inzwischen weniger) Bodybuilding, findet inzwischen regelmäßig in Essen statt

² Torsion = Verdrehung in der Längsachse

³ Besser: Beinlänge

orientieren⁴ nicht zur Überschätzung Ihrer Möglichkeiten zu verleiten. Die Plattform ist auch Gerät im Bereich des Kraftausdauertrainings und Stretching einsetzbar, wobei der feste Stand ebenfalls zu beachten ist, z.B. als in der Schräge verstellbare Unterlage bei Bauch- und Rückenkräftigungsübungen. Der Einbezug mehrerer Steps pro TeilnehmerIn in einer Stunde ist möglich, z.B. Nutzung des „Nachbar-Steps“⁵ u.a.

Rechts-Links-Balance

Bei gesundheitssportlich orientiertem Unterricht ist eine 100%tige rechts-links-Balance Pflicht! Eine hohe Methodenkompetenz des Instructors kann das gewährleisten, selbst bei komplexen Inhalten. Einige Strömungen des Dance-Aerobic arbeiten bewusst mit asymmetrischen Bewegungsfolgen, die lediglich choreografisch begründet sind und im Gesundheitssport irrelevant sind.

Keine „Dont's“!

Vermeidung von unkontrollierten Schritten und Überlastungen:

- Nie vorwärts vom Step steigen
- Nie rückwärts aufsteigen
- Nie runterspringen
- „Repeater“ maximal 7 Wiederholungen

Cueing

Engl. *to cue*: hinweisen

Alle verbalen und nonverbalen Mittel, um der Gruppe systematisch die Bewegungsfolgen der Stunde zu vermitteln. Dazu gehören Ansagen, „Countdowns“ („einzählen“), Lautmalerei („4, 3, 2, BOOM!“), standardisierte Gesten und sonstige Mimik, Gestik, Kommunikation mit der Gruppe.

Switch

Engl. *to switch*: wechseln, umschalten

Während der Choreografie möglichst unauffällig⁶ von der „Face 2 Face“⁷ zur „Back 2 Face“⁸ Position wechseln (und zurück). Den Instructor von hinten zu sehen, ist sinnvoll bei der Demonstration von z.B. Drehungen oder komplizierten Positionswechseln. „Face 2 Face“ sollte bevorzugt werden, sobald die Inhalte von der Gruppe umgesetzt werden können. „Face 2 Face“ bietet bessere und direkte Kommunikation.

⁴ Instructoren „instruieren“ und trainieren nicht, während andere mit machen!

⁵ Damit alle TeilnehmerInnen versorgt sind, müssten genügend ungenutzte Steps entsprechend positioniert werden.

⁶ Die TeilnehmerInnen sollen nicht den Eindruck bekommen der „Switch“ gehöre zur Choreografie!

⁷ Organisationsform, bei der die Gruppe dem Instructor direkt ins Gesicht sehen kann und dieser die Bewegungen spiegelbildlich ausführt.

⁸ Organisationsform, bei der die Gruppe den Instructor von hinten sieht und dieser die Bewegungen nicht spiegelbildlich ausführt.

Musik

Um die Bewegungsmuster im Aerobic unterrichten zu können, ist die Kenntnis der Struktur von Musik, bzw. eigens für den Unterricht strukturierte Musik notwendig. Das Musiktempo richtet sich nach der Zielgruppe und den Stundeninhalten⁹. 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. Ein zügiges „Step-Tempo“ liegt etwa bei 130-133 bpm (Bezugsquellen s.u.).

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 ¹⁰
die „große Eins“	der erste Beat eines Musikbogens ¹¹

Die Standard-Bewegungsmuster des Aerobic sind so gehalten, dass ein sinnvolles Aneinanderreihen innerhalb der Musik möglich ist. Fachlich gut unterrichtete Bewegungsmuster bewegen sich harmonisch innerhalb der Phrasen¹² 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 (siehe unten „Internet“), meist auch unter Angabe des Tempos.

⁹ z.B. wird in der Step-Aerobic zur Wahrung der Technikgüte für Fortgeschrittene ein Musiktempo von maximal 133 bpm eingesetzt, für eine Aerobic-High-Impact-Belastung maximal 160 bpm, die Angaben variieren oft je nach Anbieter der Ausbildung

¹⁰ Eselsbrücke: eine „Eins“ ist oft dort in der Musik, wo Du anfangen würdest zu singen

¹¹ ein Musikbogen beinhaltet oft ein sich wiederholendes oder neues musikalisches Thema, ein Instrument setzt ein, o.ä.

¹² Im fortgeschrittenen Unterricht können Schrittfolgen auch über eine Phrase hinausgehen, das sogenannte „Cross Phrasing“ (Kreuzphrasierung)

Spezielle Mittel zur Intensitätssteuerung im Step(-Aerobic)-Training

Bewegungsfrequenz	Die Anzahl der Bewegungswiederholungen innerhalb eines festgelegten Zeitraumes, angesteuert durch Ausführungstempo („1/2 Zeit“, doppelte Zeit“, Veränderung des Musiktempos)
Technik	Intensitätssteuerung durch Schrittauswahl
Verlagerung des Körperschwerpunktes	z.B. betonte Hoch-Tiefbewegungen
Bewegungsamplitude	„große“ oder „kleine“ Bewegungen oder Step-Höhe verändern
Impact	„gesprungen“ (High Impact“) oder immer einen Fuß am Boden lassen (Low Impact)
Hebellänge	z.B. „langes“, gestrecktes Bein heben oder nur gebeugt heben

Choreografie

Prinzipiell sind Step-Stunden wie „normale“ Aerobic-Stunden aufgebaut. Dynamische Pre-Stretches sind für M. gastrocnemius (→ Fußballen aufsetzen bei Repeater) und die Ischiokrurale Gruppe (→ hohe Kicks o.ä.) **können** sinnvoll sein. Der Leistungsstand und der Grad der Motivation zur Umsetzung von Instructor und Zielgruppe bestimmen den Schwierigkeitsgrad der Choreografie des Haupt- bzw. Cardio-Teils.

Durch den Einbezug eines Sportgerätes ergeben sich einige Ergänzungen:

- Wie auch in einer „normalen“ Aerobic-Stunde ist es vollkommen legitim ein neues bzw. kompliziertes Schrittmuster **vor Stundenbeginn „trocken“ einzuüben**, um eine Absenkung der Herzfrequenz in Erklärungsphasen zu vermeiden
- Zur Verletzungsprophylaxe soll das Step bereits **im Warm Up einbezogen** werden, um die TeilnehmerInnen mit dessen Ausmaßen und Position vertraut zu machen, etwa im letzten Drittel des Warm Ups

- Der Aufbau wie auch das (mehr oder weniger „choreografische“) Endprodukt soll immer **gleichzeitig belastend**¹³ sein, da die Erschwernis durch das Auf- und Absteigen die Gefahr einer einseitigen Belastung fördert (z.B. „**Pausenschritt**“ immer ein einfacher „Alternate Leading Step“, d.h. z.B. *Knee Lift*)
- Aufbau wie auch Endprodukt sind **Tap-Free**, d.h. das alternierende Belasten der Füße während der Stunde - im Aufbau, wie auch in der fertigen Choreographie. Das bedeutet genaue Unterrichtsplanung bzw. Schrittauswahl/-variationen, Step-EinsteigerInnen empfinden diesen Unterrichtsstil als angenehm, es entfällt weitestgehend die Frage nach rechts oder links, der unbelastete Fuß führt den aktuellen Schritt durch. Als schwierig kann sich lediglich erweisen, „Tap-Gewohnte“ **umzugewöhnen**¹⁴.

*Prinzipiell gelingt **Tap-Free-Step** durch den Einsatz eines **Transitions-Steps**¹⁵, also einem oder mehrer Bewegungsmuster, die einen Seitenwechsel ermöglichen. Idealerweise innerhalb der Musikstruktur bei gleichzeitiger Berücksichtigung einer „links-rechts-Ausgewogenheit“.*

Zur Entwicklung einer Tap-freien Step-Stunde¹⁶, müssen wir uns die folgenden Inhalte vor Augen führen und die Bewegungsmuster analysieren bzw. in ihre Bestandteile zerlegen und uns vom Denken in standardisierten „Grundschritten“ streckenweise lösen.

¹³ Sogenannter „asymmetrischer Aufbau“ wird z.Z. gern als „modern“ oder „neu“ verkauft!

¹⁴ TrainerInnen wie auch TeilnehmerInnen

¹⁵ = Überleitungsschritt

¹⁶ Alle hier genannten Prinzipien auf reinen Aerobic-Unterricht, ohne Step-Einsatz übertragbar

Wir unterscheiden generell (kein Anspruch auf Vollständigkeit):

Single Lead Steps: Ein Bewegungsmuster, bei dem, nach einer Ausführung, <u>das zuerst benutzte Bein</u> wiederum als erstes belastet wird.		Alternating Lead Steps: Ein Bewegungsmuster, bei dem nach einer Ausführung, <u>nicht</u> das zuerst benutzte Bein belastet wird.	
Schrittmuster	Beats	Schrittmuster	Beats
Basic Step	4	Kick	4
V-Step	4	Knee Lift	4
Mambo	4	Leg Curl	4
Turn Straddle	4	Side Lift	4
Reverse Turn Straddle	4	Superman	4
Box Step	4	Tap Up	4
Lunge Back, Side	8	¼ Hop Turn, Quarter Turn	4
-	-	½ Hop Turn, Half Turn	4
-	-	Triple / Chacha	4
-	-	Repeater ¹⁷ ...	8
-	-	Rocking Horse	8
<i>Schritte, deren Einfügen leicht ein Cross Phrasing¹⁸ verursacht / verursachen kann</i>			
Stomp	3	Double Knee ¹⁹ Lift („Repeater 2x“)	6
6-Point-Mambo (2 „Stomp“ im Wechsel)	6	Repeater 4x	10
Spider („Double Stomp“ mit „wanderndem“ Fuss am Boden“)	5	Repeater 5x	12
		Repeater 7x	16
Schritte bei vertikalem Step:			
Straddle	4	Knee Lift ²⁰ Straddle Down	4
X-Step	4	-	-
T-Step	8	-	-
Lunge Side	8	-	-
Schritte, die <u>alleine</u> bzw. ohne Variation ausgeführt zu einem <u>Tap</u> zwingen:			
Across The Top	4	-	-
Turn Step, Reverse Turn Step	4	-	-
L-Step (ohne Tap ausgeführt)	4	-	-
Davon Schritte bei vertikalem Step:			
Over The Top	4	-	-
A-Step	4	-	-

¹⁷ In der Regel mit 3 Lift-Steps innerhalb der Bewegung, z.B. Knie oben auf Beat 2, 4 und 6

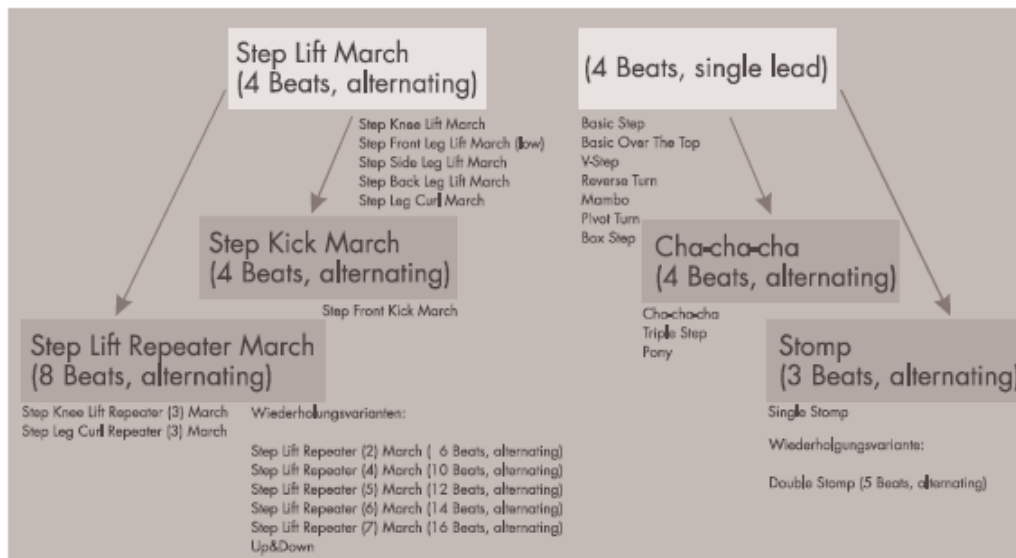
¹⁸ Bei einem Cross Phrasing („Kreuzphrasierung“) beginnt ein Bewegungsmuster mit Beat 1 einer Phrase, geht aber über Beat 8 dieser Phrase hinaus. z.B.: (1-4) Knee Lift re, (5-12) Repeater Knee Lift li, (13-16) Knee Lift re
Bei der Entwicklung „neuer“ Schritte können Kreuzphrasierungen entstehen, sollten aber nicht über mehr als 16 Beats hinweg gehen, um die TeilnehmerInnen nicht zu verwirren, der Aufbau muss besonders sorgfältig erfolgen.

¹⁹ ... oder „Leg Curl“, „Side Lift“ etc.

²⁰ ... oder „Leg Curl“, „Side Lift“ etc.

Schrittfamilien

Systematik nach Bewegungsverwandtschaften:



In der speziellen Methodik sehen wir hier die Möglichkeit des alten Grundsatzes „Vom Bekannten zum Unbekannten / Vom Einfachen zum Komplexen“. Die Vorbereitungszeit einer choreografierten Step-Stunde sollte sich in erster Linie mit der Methodik auseinandersetzen, 80% Zeitanteil bei fortgeschrittenen Inhalten ist dabei nicht ungewöhnlich. Intensive Nachbereitung einer Stunde hilft dabei die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln..

Begriffe zur Positionierung und Richtungen:

Travel	→	Ein <i>Alternating Lead Step</i> wird im Wechsel auf den Ecken des Steps ausgeführt
Home	→	Ausgangspunkt der Bewegungssequenz, zum Ausgangspunkt zurückkehren
Straddle	→	in der Endposition befindet sich das Step vertikal positioniert zwischen den Beinen
On Top	→	Bewegung die auf dem Step oder von oben ausgehend ausgeführt wird

Die geplante Zusammenstellung von "Single-Lead"- und "Alternating-Lead"-Schritten und/oder die Integration von „Floor-Moves“, ermöglicht 100% Tap-freien und ausgewogenen gleichseitig belastenden Aufbau!

Step-Stundenbilder / -phasen / -aufbau

	oder:	oder:
Warm Up	Warm Up	Formen des Circuit- und Intervalltrainings
Cardio-Phase	Cardio-Phase	
Cool Down	Cool Down	
Stretching/Entspannung	Kraftausdauer	
	Stretching/Entspannung	

Praxistipps:

Beginne *immer* mit einem „Alternating Lead Step“, um von Anfang an die Balance zu gewährleisten. Mit der Methode *„Insertion“* (Einfügen eines neuen Schrittes vor/nach/in eine Bewegungsfolge) können dann z.B. davor oder danach bei gutem Cueing „Single Lead Steps“ in passender Anzahl eingesetzt werden, das ganze innerhalb der Musikstruktur (siehe unten).

Aufbaubeispiele, die immer „in der Musik“ bleiben und 100% gleichseitig belasten:

1. 8x Knee Lift	Alternating Lead, eine Wiederholung dauert 4 Beats (8x4=32)
2. 4x Repeater Knee Lift	Variante von der Vorstufe, eine Wiederholung dauert 8 Beats (4x8=32)
3. 1x Repeater Knee Lift + 2 Basic Step	→ 2 Basic Step (je 4 Beats Dauer) werden an einen Repeater „gehängen“ (8+4+4=16), 16 Beats Dauer ergeben bei rechts-links-Wiederholung wieder 32 Beats (2x16=32)
4. 1x Repeater Knee Lift + 2 V-Step	→ Die 2 Basic Step werden durch einen ähnlichen Schritt „Single Lead“ (V-Step, siehe „Schrittfamilien“) identischer Dauer (2x16=32) ersetzt

ODER:

1. 8x Knee Lift	Alternating Lead, eine Wiederholung dauert 4 Beats (8x4=32)
2. 3x Basic Step ²¹ , 5x Knee Lift	eine Wiederholung dauert 4 Beats (3x4=12) eine Wiederholung dauert 4 Beats (5x4=20) → 12+20=32 Beats, rechts-links wiederholbar ²²
3. 3x Basic Step , 1x Knee Lift	eine Wiederholung dauert 4 Beats (3x4=12) eine Wiederholung dauert 4 Beats (1x4=4) → 12+4=16 Beats, rechts-links wiederholbar (2x16=32)

Jede Stufe dauert 32 bzw. zweimal 16 Beats, befindet sich also innerhalb des Musikbogens. Wie lange jede Stufe unterrichtet oder weiterentwickelt wird, orientiert sich am Leistungsstand der Gruppe.

²¹ Eine **ungerade Anzahl von Wiederholungen** macht hier die rechts-links-Balance aus!

²² Diese zweite Stufe des Aufbaus könnte bei Fortgeschrittenen weggelassen werden, um schneller beim Gesamtaufbau der Stunde voranzukommen

Literatur

Mir ist keine rein Step-bezogene, wirklich empfehlenswerte Literatur bekannt, die sich an Instruktoren richtet oder allgemein besonders empfehlenswert ist. Allgemein zur Aerobic, ohne spezielle Stepinhalte:

Slomka u.a.: Das neue Aerobic-Training.

Meyer & Meyer Sport, September 2005, 3. Auflage, ISBN: 3898990362

Ausbildung



Die neustrukturierte „Groupfitness-Instructor“-Ausbildung des DTB wird ab 2006 ins Ausbildungsprogramm integriert und beinhaltet die Themenblöcke Aerobic, Step-Aerobic, Workout und Kommunikation, weiterführende Module lassen eine Spezialisierung zu.

(Infos www.dtb-akademie.de).

Internet

www.step-center.com www.turnstep.com	Animierte Schrittfolgen
www.aerobic-company.de	Deutschsprachiges Forum zum Thema Aerobic, Fitness etc., Tipps, Choreografien, Schrittlexikon u.a.
www.audiofactory.de www.move-ya.com	Aerobic-Musik-Anbieter (mit Online-Probehören!)

Gunnar Grisl

gunnar.grisl@berlin.de