

Step Aerobic

Organisationsform:

Es wird ein Kreis gebildet. Alle haben einen Stepper, welcher quer vor ihnen steht. Wichtig ist, dass alle sehen können, was vorgemacht wird.

1. Aufwärmen:

- lockeres Auf- und Absteigen von den Steppern zur Musik. Während des Aufwärmens die Schrittfolge erlernen, die für die spätere Übung mit den Hanteln von Nöten ist

2. Hauptteil:

a. Step-Teil

- Es werden Kurzhanteln dazugenommen. Je nach Trainingszustand kann das Gewicht ausgesucht werden.
- Verschiedene Schrittfolgen werden vorgemacht, die von den Teilnehmern nachgemacht werden sollen. Dabei kommen nun mehr die Arme zum Einsatz (im Vergleich zum Aufwärmen)
- Das Ganze läuft dynamisch ab, d. h. es gibt keine Pause zwischen den verschiedenen Schrittfolgen
- Während der Gesamtbelastungszeit auf den Steppern, wird die Intensität gesteigert, indem anfangs die Arme (mit den Hanteln in der Hand) mitgenommen werden und später die Ausführung mit gestreckten Armen gewählt wird

b. Kraftteil

- Der Kraftteil besteht aus 4 Übungen
 1. Ausfallschritt mit Hanteln (Beine)
 2. Beckenlift auf dem Stepper (Gesäßmuskulatur)
 3. Crunches (Bauch)
 4. Liegestütz (Brust, Trizeps)
- Die Übungen werden für die verschiedenen Muskelgruppen abwechseln durchgeführt → Kraftausdauer
- Die 4 Übungen werden nacheinander durchgeführt 3x mit jeweils 15-20 Wiederholungen
- Die Übungen können jeweils mit Hanteln oder ohne Hanteln ausgeführt werden, bzw. können die Liegestütz auf den Knien oder mit Füßen oder Händen auf dem Stepper ausgeführt werden → Belastungsnormative Variation

- Zwecks richtiger Ausführung gehen die Gruppenmitglieder rum und gucken, ob die Übungen richtig ausgeführt werden, sodass keine Schmerzen entstehen können
- Der Leiter der Übungen zählt zur Motivation laut die Wiederholungen mit

3. Dehnübungen

- Dehnen der Beinmuskulatur, welche in beiden Teilen beansprucht wurde → Ausfallschritt; Hände zum Boden
- Dehnen der Armmuskulatur (vor allem wichtig für die, die Hanteln benutzt haben) → Ein Arm angewinkelt hinter dem Kopf, der andere zieht von unten
- Die Musik wird zur Entspannung leiser gemacht