

Gritt Ockert

Step-Aerobic

Basics

Choreographien

Fun

Sportverlag Berlin

Inhalt

Einführung	7
Der neue Trend: Step-Aerobic.	7
Step-Aerobic kann jeder machen.	9
Was Sie vor Beginn wissen sollten	10
Das erwartet Sie.	10
Vielseitig und wirksam: der Step.	11
Was wir über unseren Körper wissen sollten.	13
Step-Aerobic verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination.	14
Belastung und Belastungskontrolle.	18
Verschiedene Arten von Step-Aerobic-Stunden.	20
Über BPM-und die Musik.	20
Nützliche Tips und Hinweise.	25
Die zehn wichtigsten Step-Regeln.	28
Step-Aerobic-Begriffe im Überblick.	29
Wie Sie sich mit dem Step fit machen	30
Aufbau einer Step-Aerobic-Einheit	31
Übungen zum Aufwärmen.	31
Step-Training.	42
Basics - Die Grundschrirte.	43
Kleine Choreographien.	75
Figurtraining mit dem Step.	93
Cool down.	106
Trainingsprogramme.	116
Anhang	136
Kleines Fachwort-Lexikon.	137
Versandadressen.	139
Literaturhinweise.	140