

Iris Pahmeier/Corinna Niederbäumer

Step Aerobic

Fitnessstraining für Schule, Verein und Studio

Meyer & Meyer Verlag

796.41

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 <i>Step-Aerobic: Fitnessstraining für Schule, Verein und Studio</i>	9
1.1 Wurzeln der Step-Aerobic	11
1.2 Step-Aerobic als Fitnessstraining	13
1.2.1 Fitnessstraining ist Ausdauertraining	14
1.2.2 Fitnessstraining ist Krafttraining	17
1.2.3 Fitnessstraining ist Beweglichkeitstraining	19
1.2.4 Fitnessstraining ist Koordinationsschulung	20
1.2.5 Fitnessstraining ist Wohlfühlen im Hier und Jetzt	20
1.3 Step-Aerobic-Programme	24
1.4 Step-Aerobic und Musik	25
1.5 Das Steppergerät	26
2 <i>Step-Aerobic: Modetrend oder etabliertes Fitnessstraining?</i>	30
2.1 Ist Step-Aerobic ein effizientes Ausdauertraining?	30
2.2 Welche Auswirkungen hat die Stephöhe?	32
2.3 Welche Auswirkungen haben die Bewegungsausführung und die Choreografie?	34
2.4 Welche Auswirkungen hat das Musiktempo oder welches Tempo ist das beste?	37
2.5 Welches sind die gesundheitlichen Risiken eines Steptrainings?	38
2.6 Was macht die Attraktivität von Step-Aerobic aus?	40
3 <i>Step-Aerobic: Auf die Methode kommt es an!</i>	42
3.1 Programmaufbau und Stundenkonzepte	42
3.2 Der Aufbau von Choreografien	45
3.3 Pädagogische Aspekte	46
3.3.1 Zum Zusammenhang von Musik und Bewegung	46
3.3.2 Lehr- und Vermittlungsmethoden	49
3.3.2.1 Außenformale Methoden	50
3.3.2.2 Binnenformale Methoden	50
3.3.2.3 Cueing	55
3.4 Der Einsatz des Steppergeräts	57

4	<i>Inhalte und Techniken der Step-Aerobic</i>	61
4.1	Die gute Körperhaltung	61
4.2	Die richtige Step-Technik	61
4.3	Die häufigsten Fehler	62
4.4	Kleine Vokabelkunde	63
4.5	Ausgangspositionen und Standpositionen	65
4.6	Basisschritte	67
4.7	Schrittmuster und Schrittvarianten	70
4.8	Armarbeit und Armbewegungen	77
4.9	Funktionsgymnastische Übungen mit und an dem Step-Gerät	85
4.10	Spielerische Übungsformen mit und an dem Step-Gerät	94
5	<i>Programme für die Praxis</i>	97
5.1	Phase: Warm-up	97
5.2	Phase: Pre-stretch	101
5.3	Phase: Kardioteil	102
5.4	Phase: Walk Down	128
5.5	Phase: Floorworkout	129
5.6	Phase: Cool down	131
6	<i>Ideen für die Schule</i>	132
7	<i>Literatur</i>	141