

Iris Pahmeier | Corinna Niederbäumer

STEP-AEROBIC

für Fitness und Gesundheit in Studio, Verein und Schule



WO SPORT SPASS MACHT

DTB 
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

DIE AUTORINNEN



IRIS PAHMEIER (DR. PHIL., DIPL-PSYCH.) (LINKS)

ist Professorin für Sportwissenschaft am Institut für Sportwissenschaft der Universität Vechta. Neben ihren Forschungsschwerpunkten u. a. zu motivationalen und volitionalen Grundlagen von Sport und Training, Dropout und Bindung im Sport und Fitnessstraining sowie Sport/Fitness und (psychischer) Gesundheit, entwickelt und evaluiert sie Gesundheits- und Fitness-Sportprogramme für diverse Zielgruppen.

CORINNA NIEDERBÄUMER (RECHTS)

ist Dipl. Sportwissenschaftlerin und Aerobic Instruktorin. Sie arbeitet als Gesundheitscoach und Sporttherapeutin in der VitaSol Therme in Bad Salzuflen. Als Dozentin in der universitären Sportlehrerausbildung ist sie für die Bereiche Gymnastik, Tanz und Step-Aerobic zuständig. Heute gilt einer ihrer Arbeitsinteressen der Entwicklung und Durchführung von Stressmanagementprogrammen.

Step-Aerobic

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autorinnen noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus dem vorliegenden Buch resultieren, Haftung übernehmen.

Hinweis: Diese Veröffentlichung ist aus Gründen der besseren Lesbarkeit in der männlichen Sprachform abgefasst. Selbstverständlich sind immer sowohl Übungsleiter und Übungsleiterinnen oder Teilnehmer und Teilnehmerinnen gemeint.

WO SPORT SPASS MACHT

Iris Pahmeier & Corinna Niederbäumer

Step-Aerobic

für Fitness und Gesundheit
in Studio, Verein und Schule

Meyer & Meyer Verlag

**Step-Aerobic
für Fitness und Gesundheit in Studio, Verein und Schule**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1994 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

7., überarbeitete Auflage 2014

Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1046-1

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

Einleitung	8
1 Ein kleiner historischer Rückblick	12
2 Step-Aerobic - ein Allround-Fitness- und Gesundheitstraining	18
2.1 Ausdauer	20
2.2 Kraft	32
2.3 Beweglichkeit	34
2.4 Koordination	36
2.5 Sich-Wohlfühlen im Hier und Jetzt	39
3 Step-Aerobic für ausgewählte, gesundheitsorientierte Zielgruppen	46
3.1 Zielgruppe: Übergewicht und Adipositas	48
3.2 Zielgruppe: Rückenbeschwerden	52
4 Inhalte und Techniken	58
4.1 Das Trainingsgerät: Die Stepplattform	59
4.2 Körperhaltung und Bewegungstechnik	62
4.3 Kleine Vokabelkunde	65
4.4 Ausgangspositionen und Standpositionen	67
4.5 Schritte in der Step-Aerobic	69
4.6 Schrittmuster und Schrittvarianten	74
4.7 Armarbeit und Armbewegungen	90
4.8 Funktionsgymnastische Übungen mit und am Stepgerät	97
5 Step-Aerobic unterrichten	120
5.1 Der Aufbau von Stunden und Choreografien	121
5.2 Zum Zusammenhang von Musik und Bewegung	128
5.3 Methodische Aspekte	131
5.3.1 Lehr- und Vermittlungsmethoden	131
5.3.2 Cueing	144
5.3.3 Das Stepgerät im Raum	146

6	Choreografien für Fitnessstunden	150
6.1	Phase: Warm-up (mit Pre-Stretch)	150
6.2	Phase: Cardioteil	155
6.3	Cool-down (mit Walk down)	165
7	Programme für ausgewählte Zielgruppen	170
7.1	Beispiele für Fitnesskurse	171
7.1.1	Acht-Wochen-Fitnesskurs: Schwerpunkt Cardiotraining	172
7.1.2	10-Wochen-Fitnesskurs: Schwerpunkt Krafttraining	178
7.1.3	Acht-Wochen-Fitnesszirkel	188
7.2	Ein 2 x 12-Wochen-Programm gegen Übergewicht	190
7.3	Ein 10-Wochen-Programm gegen Rückenschmerzen	197
8	Programme und Ideen für die Schule	202
8.1	Stundenbild: Schwerpunkt – Training der allgemeinen aeroben Ausdauer	205
8.2	Stundenbild: Schwerpunkt – Training der Kraftfähigkeit	214
8.3	Fitnesszirkel	217
8.4	Eine sechswöchige Unterrichtseinheit zur Koordination	219
9	Literatur	236
10	Bibliografie Step-Aerobic	240
11	Anhang	241



EINLEITUNG

„Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnessstraining auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform durchgeführt wird. Das Training zeichnet sich durch ein variantenreiches Herauf- und Herabsteigen auf und von dieser stufenförmigen Plattform aus, wobei gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen eingesetzt werden können.“ Mit diesem Satz haben wir 1994 die erste Ausgabe dieses Buches eingeleitet. Mittlerweile schaut das Aerobictraining und die Step-Aerobic als eine bedeutende Facette dieser Fitnesssportart auf eine fast 30-jährige Tradition zurück.

Es ist viel bewegt worden in diesen Jahren. In vielen Bereichen der Fitnesssportart Step-Aerobic hat sich professionelles Know-how aufgebaut. Dies betrifft u. a.

- ⊙ die Methodik und Didaktik,
- ⊙ die spezifischen Inhalte,
- ⊙ die Ausdifferenzierung von Angeboten mit besonderen Schwerpunkten, wie tänzerische Inhalte, ausdauerorientierte Inhalte oder funktionsorientierte Inhalte, die Übungen zur Verbesserung der Kraft, der Dehnfähigkeit und Koordination umfassen, und nicht zuletzt auch
- ⊙ die Funktion und Rolle des Trainers.

Neben diesen sportartbezogenen Aspekten haben auch gesellschafts- und gesundheitspolitische Veränderungen der letzten Jahrzehnte einen starken Einfluss auf die Fitnesslandschaft und auf deren Angebote genommen. Vor allem die rasante Entwicklung auf dem Gesundheitssektor hat sich auf den Sport insgesamt und seine spezifischen

Handlungsfelder, wie den Gesundheits- und Fitnesssport, aber auch auf den Schulsport ausgewirkt und Veränderungen initiiert. Die Fokussierung auf besondere Zielgruppen sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation ist hier eine besonders auffällige Tatsache.

All diese Entwicklungen und Strömungen haben auch das aktuelle Erscheinungsbild der Step-Aerobic beeinflusst und zur Erweiterung von Inhalten und Angebotsstrukturen geführt. Die Plattform selbst ist ein wichtiges Hilfsmittel in allgemeinen Aerobic- und Gymnastikstunden, aber auch im Rehabilitationssport geworden.

Neben den oben aufgeführten Professionalisierungsaspekten und der Aktualisierung bewährter Inhalte ist das Einbeziehen der Step-Aerobic in spezifische Programme für besondere Zielgruppen des Präventions- und Gesundheitssektors deshalb eine weitere Besonderheit in diesem Buch.

Wir hoffen, dass wir mit unseren Ausführungen den oben aufgezeigten Entwicklungen mit dieser gänzlich überarbeiteten Neuauflage des Klassikers Rechnung tragen.



KAPITEL 1

1	Ein kleiner historischer Rückblick
2	Step-Aerobic – ein Allround-Fitness- und Gesundheitstraining
3	Step-Aerobic für ausgewählte, gesundheitsorientierte Zielgruppen
4	Inhalte und Techniken
5	Step-Aerobic unterrichten
6	Choreografien für Fitnessstunden
7	Programme für ausgewählte Zielgruppen
8	Programme und Ideen für die Schule
9	Literatur
10	Bibliografie Step-Aerobic
11	Anhang

Kapitel 1

EIN KLEINER HISTORISCHER RÜCKBLICK

Die Wurzeln der Step-Aerobic liegen eindeutig in der allgemeinen Aerobic. Deren Ursprung lässt sich auf den amerikanischen Sportmediziner Kenneth H. Cooper zurückverfolgen, der als Begründer der Ausdauerbewegung schlechthin gilt. Seit den 1960er-Jahren hat sich Cooper dem Credo der Prävention verschrieben. Damals noch bei der US-Luftwaffe entwickelte er ein Ausdauertraining für NASA-Astronauten zur Ökonomisierung der Herzarbeit. Aus aeroben Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren, Schwimmen bestand das Programm, das er „Aerobics“ (griechisch aer = Luft) nannte, da es den Sauerstoffumsatz im Körper ankurbelt. Es löste in den USA einen Fitnessboom aus und machte den Mediziner weltweit bekannt.

Dieser Aspekt des aeroben Ausdauertrainings, nämlich die Aufrechterhaltung der Bewegung großer Muskelgruppen über einen längeren Zeitraum, um so das Herz-Kreislauf-System positiv zu stimulieren, wird von den Begründerinnen der Aerobicbewegung aufgegriffen. Gleichzeitig fließen allerdings Ideen aus der Gymnastik und dem Tanz in die neue Bewegungsform ein. Jackie Soerensen hat ein Programm mit einem 30-minütigen Ausdauertraining und anschließenden Übungen zur Muskelkräftigung, die sie „isotonics“ nennt, erarbeitet (Soerensen, 1983). Judy Sheppard-Missed verknüpft Aerobic mit geschicklichkeitsfördernden Koordinationsübungen und Elementen aus dem Jazztanz (Sheppard-Missed, 1986). Jane Fonda kombiniert in ihrem „Workoutprogramm“ aerobes Ausdauertraining mit gymnastischen Übungen zur Kraftausdauer und Beweglichkeit und dies alles unter musikalischer Rhythmusvorgabe (Fonda, 1983).

Als Erfinderin der Step-Aerobic gilt die amerikanische Aerobictrainerin Gin Miller. Ihr wurde nach einer Knieverletzung ein physiotherapeutisches Rehabilitationsprogramm

zum Auftrainieren der Oberschenkelmuskulatur verordnet. Dieses Programm beinhaltete auch das Hinaufsteigen auf und das Herabsteigen von einer mittelhohen Kiste. Um dem Training die Monotonie zu nehmen, setzte Gin Miller Musik ein, entwickelte in der Folgezeit vielfältige Schrittmuster und kombinierte diese mit diversen Armbewegungen. *Die Grundidee der Step-Aerobic war geboren.*

Der Sportartikelhersteller Reebok hat die Idee aufgegriffen und mit dem „Step-Reebok-Programm“ einen der erfolgreichsten Fitnesstrends der letzten Jahrzehnte forciert. Neben der Entwicklung des Sportgeräts „Step-Reebok“ umfasst die Vermarktung gleichzeitig die motorischen Bewegungsaktivitäten auf dem Steppergerät. Kelly Watson und Gin Miller gelten als die kreativen Köpfe. Sie haben die Schritte, Schrittmuster, Armbewegungen und Choreografien des Programms erstellt. Ein weiterer Schachzug der Firma Reebok bestand darin, das Programm wissenschaftlich absichern zu lassen. Hierzu wurden die amerikanischen Sport- und Bewegungswissenschaftler Dr. Peter Francis und Dr. Lorna Francis engagiert. Die Erkenntnisse aus Praxis und Theorie wurden in einem schriftlichen Trainermanual zusammengefasst, das ausschließlich an jene Personen abgegeben wurde, die eine Instruktorausbildung bei Reebok absolvierten.

Seit Einführung der Step-Aerobic Mitte der 1980er-Jahre in Amerika erfreute sich diese Form des Fitnesstrainings in „Fitness- und Aerobicreisen“ großer Beliebtheit. In den USA betrieben zu Hochzeiten in den 1990er-Jahren weit über neun Millionen Menschen ein regelmäßiges Steptraining. Steptraining machte dabei über 50 % aller Aerobicurse aus (Rippe, 1994).

Auch in Deutschland wurde das „Aerobicfieber“ durch eine Schauspielerin ausgelöst. Zu Beginn der 1980er-Jahre machte Sidney Rome diese Form des Fitnesstrainings auch bei uns populär (Rome, 1983).

Durch die undifferenzierte und teilweise unreflektierte Übernahme von Bewegungsmustern geriet diese Sportart in Deutschland als nicht funktionell und trainingsphysiologisch unhaltbar bereits nach einigen Jahren ins Abseits und zu Recht in die massive Kritik von Sportwissenschaftlern und Sportmedizinern. Der zunächst ansteigende Boom verlief rückläufig.