



Step-Aerobic: Der Fitness-Klassiker

Aerobic, Step-Aerobic & Co prägen seit vielen Jahren das Groupfitnessangebot von Vereinen und Studios und haben im Laufe der Zeit zahllose Menschen in Bewegung gebracht. Grundlage für den Erfolg ist die einzigartige Verbindung von zielgerichtetem, gesundheitsorientiertem Training und der choreografierten Bewegung in der Gruppe zur Musik. Im Mittelpunkt der klassischen Aerobic- und Step-Aerobic stehen effektive, gelenk und rüchenschonende Bewegungsabläufe und die Verbesserung der körperlichen Fitness, verbunden mit koordinativen Herausforderungen und dem Spaß an den körperlichen Ausdrucksmöglichkeiten und der Interpretation der Musik. Grundlage aller Stundenkonzepte sind die Ziele, Prinzipien und Basics der klassischen GroupFitness. Für die Step-Aerobic wurden im Laufe der Jahre zahlreiche spezielle Schrittformen und Techniken entwickelt.

Step-Aerobic wird von speziell ausgebildeten Übungsleiter/innen angeboten. Neben eigener fundierter Erfahrung als Step-Teilnehmer/in sind Kenntnisse der Grundlagen eines effektiven Herz-Kreislauf-Trainings, der Schritttechnik und Körperhaltung sowie der Methoden zum Aufbau von Schrittkombinationen und Choreografien erforderlich.

1. Trainingsziele der Step-Aerobic: Herz-Kreislauf-Training und mehr

Step-Aerobic ist ein wichtiger Bestandteil des Groupfitnesstrainings. Sie bietet ein intensives, leicht zu erlernendes Training vor allem des Herz-Kreislauf-Systems mit dem Ziel der Förderung der Gesundheit der Trainierenden. Folgende positive Effekte können mit einem allgemeinen, dynamischen und aeroben Grundlagenausdauertraining erreicht werden:

KÖRPER - Physische Ziele

- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems durch eine Ökonomisierung der Herzarbeit, eine Aktivierung des (Fett-)Stoffwechsels und eine verbesserte aerobe Energiegewinnung
- Schutz vor Herz-Kreislauferkrankungen wie Herzinfarkt, Thrombosen, Schlaganfall
- Vermeidung von Risikofaktoren wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte
- Gewichtskontrolle und Gewichtsreduktion, Verminderung des Körperfettanteils
- Erhöhung der Knochendichte, Vorbeugung von Osteoporose
- Aktivierung des Immunsystems

- Förderung der Kraftfähigkeiten der Muskulatur, speziell der Kraftausdauer
- Verbesserung der Körperhaltung, Ausgleich von Fehlhaltungen
- Abbau von Muskelverspannungen
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Förderung der Beweglichkeit und Dehnfähigkeit

GEIST - Psychische und psychosoziale Ziele

- Stressabbau und Entspannung
- Verbesserte Körperwahrnehmung und damit eine positivere Einstellung zum eigenen Körper
- Motivation durch Erfolgserlebnisse, Spaß und Freude an Bewegung und Musik
- Langfristige Bindung an Sportangebote (Step-Aerobic)

2. Step-Aerobic: Für wen?

Step-Aerobic-Angebote richten sich in der Regel an Erwachsene (fast) jeden Alters, die gesund sind und es auch bleiben möchten. Viele Interessenten verbinden den Wunsch nach Gesundheit und Fitness mit dem Wunsch nach Gewichtskontrolle bzw. -reduktion und Figurverbesserung. Lust auf Bewegung zur Musik bringen die meisten mit. Die Altersspanne ist mitunter weit gefaßt, junge Erwachsene lassen sich ebenso begeistern wie Best-Agers. Durch die Auswahl entsprechender Musik, der Zielgruppe angepaßter Musikgeschwindigkeiten und die individuell verstellbare Stephöhe läßt sich das Step-Training auf die unterschiedlichsten Teilnehmergruppen zuschneiden. Auch innerhalb einer Trainingsgruppe läßt sich der Stundeninhalt gut an unterschiedliche Leistungslevel anpassen.

3. Trainingsprinzipien: Erfolgreich trainieren – Ziele erreichen

Damit jede/r Teilnehmer/in erfolgreich ist und die oben genannten Trainingsziele erreicht, müssen einige Trainingsprinzipien beachtet werden:

Wichtigstes körperliches Ziel der Step-Aerobic im gesundheitsorientierten Fitnesstraining ist die Stärkung des Herz- Kreislaufsystems. Für ein effektives Training sollte die Belastung über einen Zeitraum von mindestens 20 bis 30 Minuten auf einem gleich bleibenden Niveau (Steady State) gehalten werden. Die Belastungsintensität sollte sich je nach Fitnesszustand und Leistungsfähigkeit der Aktiven zwischen 36 Prozent (Einsteiger) und 65 Prozent (fortgeschrittene Einsteiger) der maximalen Herzfrequenz bewegen (max. HF = 220/226 – Lebensalter). Gut trainierte Teilnehmer/innen können bis 75 Prozent, bei kürzerer Belastungsdauer auch darüber aktiv sein. Funktionale Bewegungsabläufe, die Wirbelsäule und Gelenke schonen, bestimmen dabei die Auswahl und Ausführung der Schrittmuster, Varianten und Kombinationen. Untrainierte sollten einen sanften, schonenden Einstieg in das Training wählen, um sich vor Überlastung zu schützen. Für sie sind zwei Trainingseinheiten pro Woche ausreichend, später kann auch häufiger trainiert werden.

Oft bringen die Teilnehmer/innen einer Trainingsgruppe unterschiedliche Voraussetzungen für ein Fitness-Training mit. Sie sollten daher im Laufe der Zeit lernen, die Intensität ihres Trainings selbst zu steuern. Möglich wird dies ganz individuell durch:

Mittel zur Intensitätssteuerung	höhere Intensität	geringere Intensität
Schritttechnik	mit hoher Muskelspannung	mit weniger Muskelspannung
Schwerpunktverlagerung	Hoch-/Tief-Bewegung	auf einer Höhe
Schrittweite	groß	klein
Armbewegungen	mit	ohne

Hebel	lang	kurz
Rhythmus	gesteigert	gemindert
Stephöhe	höher	niedriger

Pulskontrollen durch manuelle Messung oder das Tragen eines Frequenzmessers erlauben eine Anpassung der Intensität an das individuell angemessene Belastungslevel. Raumwege und Drehungen sowie die Musikgeschwindigkeit beeinflussen ebenfalls die Intensität, sind jedoch zur individuellen Trainingssteuerung innerhalb einer Gruppe weniger geeignet.

4. Schlüsselanweisungen: Von Fuß bis Kopf

Um ein gelenk- und rückschonendes Training zu gewährleisten, sollte der Körper unter Aufbau von Längsspannung am Körperlot ausgerichtet mit Rechts-/Links- Symetrie gehalten werden. Bei allen Bewegungsabläufen sind die folgenden Schlüsselanweisungen zu beachten:

Füße:	3-Punkt-Belastung, leicht nach außen gedreht (physiologischen Hüftwinkel beibehalten), bei den meisten Schritten ganz abrollen (auch beim Abstieg!)
Knie:	leicht gebeugt (Ansteuerung der Oberschenkelmuskulatur), Gelenkstabilisation
Hüfte:	leicht gebeugt (Ansteuerung der Gesäßmuskulatur), Gelenkstabilisation
Beckenboden:	aktiviert (Ansteuerung über 4 knöcherne Punkte)
LWS:	neutrale Stellung des Beckens (physiologische Lendenlordose beibehalten)
BWS:	Brustbein angehoben (Aufrichtung)
Schultern:	nach hinten unten flach an den Rumpf ziehen
HWS:	Schädelbasis heben (Streckung der HWS)

Beim Aufstieg auf das Step wird der Körperschwerpunkt leicht nach vorne verlagert. Die Körpervorlage entsteht aus dem Sprunggelenk bei angehobenem Brustbein, damit die Wirbelsäule ihre natürliche Schwingung beibehält. Wähle Armbewegungen so aus, dass sie die Aufrichtung des Körpers unterstützen und bleibe dabei mindestens 30° vor der Frontalebene.

5. Mit Sicherheit mehr Spaß

Das Step sollte groß (Grundfläche 35 X 90 cm) und hoch (mindestens 15 cm mit der Möglichkeit der Höhenverstellung) genug sein. Die Trittpläche muss rutschfest sein und der Step sicher und fest auf dem Untergrund stehen. Meistens stehen die Steps quer in Blockaufstellung und mit ausreichendem Abstand von etwa einer Steplänge nach allen Seiten im Raum, sie können aber auch längs stehen. Wenn eine zusätzliche Stepreihe zum Beispiel seitlich oder hinten zur Verfügung steht, kann die Choreografie auch über zwei oder sogar noch mehr Steps führen.

Der Abstand vom Step beträgt in der Regel 1 bis 1,5 Fußlängen, ein größerer Abstand bringt eine übermäßige Belastung der Achillessehne mit sich. Die Stephöhe sollte so eingestellt sein, dass der Winkel im Kniegelenk beim Aufstieg immer größer als 90° ist.

Halte immer Sichtkontakt zum Step – Sicherheit geht vor! Der Fuß wird stets ganz auf den Step gestellt, Ferse oder Fußspitze dürfen nicht über die Kante hinausragen. Ein Nachfedern oder „Bouncen“ wird vermieden, die Kniegelenke werden ruhig und stabil gehalten. Der ungebremste Abstieg vom Step nach vorne ist verboten. Auch ein Abspringen vom Step ist grundsätzlich ein No-Go. Erlaubt sind Sprünge auf das Step oder auf dem Step sowie der Abstieg rückwärts, seitwärts oder diagonal.

4. Stundenphasen: Was gehört in die Step-Stunde?

Beginne mit dem **Warm Up**. In 7 bis 10 Minuten wird der Körper langsam auf die Aufgaben im Hauptteil vorbereitet. Einfache Bewegungen mit allmählich zunehmender Intensität fördern die Durchblutung, erhöhen die Herzfrequenz und bereiten die Gelenke auf die bevorstehende Belastung vor. Geeignet sind Gelenkmobilisationen (Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter) Ganzkörperbewegungen und bei Bedarf kurze Prestretch-Segmente (maximal 16 beats). Durch die entsprechende Musikauswahl und erste, einfache koordinative Aufgaben wird die Aufmerksamkeit der Teilnehmer geschärft und es kommt Vorfreude auf die Stunde auf. Erst im letzten Drittel des Warm Up darf vollständig auf den Step gestiegen werden. Lunges, Sprünge und Drehungen kommen im Warm Up nicht vor! Geeignete Bewegungsabläufe im Warm Up sind zum Beispiel:

- Push Touch mit Schulterkreisen
 - March, dazu In-/Exhale mit Ausschütteln der Hände
 - Step Touch, Step Leg Curl, Step Knee Lift, Side to Side am Boden mit Armeinsatz
 - Stomp und Mambo mit verschiedenen Armbewegungen – am Boden und am Step
-
- Step Lift & March (Knee, Curl, Side Leg, Back Leg)
 - Step Lift Repeater & March
 - Basic, V-Step (Hüfte, Arme)
 - im Prestretch Armbewegungen, die Aufrichtung und Öffnen des Brustkorbs unterstützen

Es folgt der **Hauptteil** mit dem Cardiotraining. Seine Dauer ist abhängig von der Zeit, die insgesamt zur Verfügung steht, in der Regel 30 bis 45 Minuten. Ein Großteil der Cardiophase umfaßt den Aufbau der geplanten Schrittkombinationen oder der Choreografie. Zum Abschluss können einige Minuten für ein Finale reserviert werden.

3 bis 5 Minuten entspannender **Cooldown** lassen die Herz-Kreislauf-Aktivität langsam wieder sinken. Elemente mit geringen koordinativen Anforderungen zu ruhigerer Musik leiten einen harmonischen Stundenausklang ein.

In den letzten 7 bis 10 Minuten wird die Muskulatur gedehnt. Wade, vorderer und hinterer Oberschenkel, Hüftbeuger, Brust und Nacken sind dabei Pflicht, auch das **Dehnen** der Rückenmuskulatur sollte nicht zu kurz kommen. Passende Musik, die die Stimmung der Stunde noch einmal in ruhiger Form aufnimmt, läßt die Teilnehmer entspannt nach Hause gehen.

Neben der beschriebenen 4-Phasen-Stunde, die sich allein dem Herz-Kreislauf-Training widmet, sind auch 6-Phasen-Stunden möglich. Die Dauer von Warm Up, Cooldown und Stretch bleibt gleich, das Cardiotraining kann verkürzt und durch Kräftigungsübungen für die Muskulatur ergänzt werden.

5. Grundschritte und Schrittvarianten in der Step-Aerobic

In der Step-Aerobic werden sechs Grundschritte unterschieden, aus denen unzählige Varianten entwickelt werden können. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, solange die grundlegenden Merkmale wie Fußabrolltechnik, die Bewegungsführung in Knie- und Hüftgelenk, die Gewichtsverlagerung und die Ausgangsposition beibehalten werden.

Grundschritt	Schrittvarianten	Beats	Führungsbein
Step Lift & March	Step Knee Lift & March Step Leg Curl & March Side Leg Lift & March Back Leg Lift & March Front Leg Lift & March	4	alternating
Step Lift Repeater & March	Knee Lift Rep. & March Leg Curl Rep. & March Wiederholungsvarianten	8	alternating
Step Kick & March		4	alternating
Up & Down	Basic / [over the Step] V-Step Reverse Turn Step Cross Mambo Pivot Turn	4	single lead
Triple Step & March	Cha-Cha-Cha & March Pony & March	4	alternating
Stomp	Wiederholungsvarianten	3 (5/7)	alternating

Ergänzt werden die Schrittfamilien durch Schritte und Schrittvarianten aus der Aerobic wie Box Step, V-Step reverse, Straddle, Shuffle oder Push Touch. Hinzu kommen aerobictypische Armbewegungen wie Biceps Curl, Lateral Raise, Front Raise, Chest Press oder Overhead Press.

Sprünge auf das Step und auf dem Step sind möglich, aber belasten die Gelenke stark und sollten daher nur sehr begrenzt eingesetzt werden. Beim **Hop** wird nur auf einem Bein abgesprungen und gelandet. Beim **Leap** wird auf einem Bein abgesprungen, auf dem anderen gelandet. Beim **Jump** finden Absprung und Landung auf beiden Beinen statt. Führt ein Step-Schritt über die Schmalseite des Step, wird von **[over the Step]** gesprochen. Beim **[across the Step]** geht es über den Längsstep. Im **L-Step** bewegen sich die Teilnehmer auf die Seite des Steps, **[around the Step]** beinhaltet eine 360°- Drehung in mehreren Schritten um das Step.

6. Musik: Der rote Faden durch die Stunde

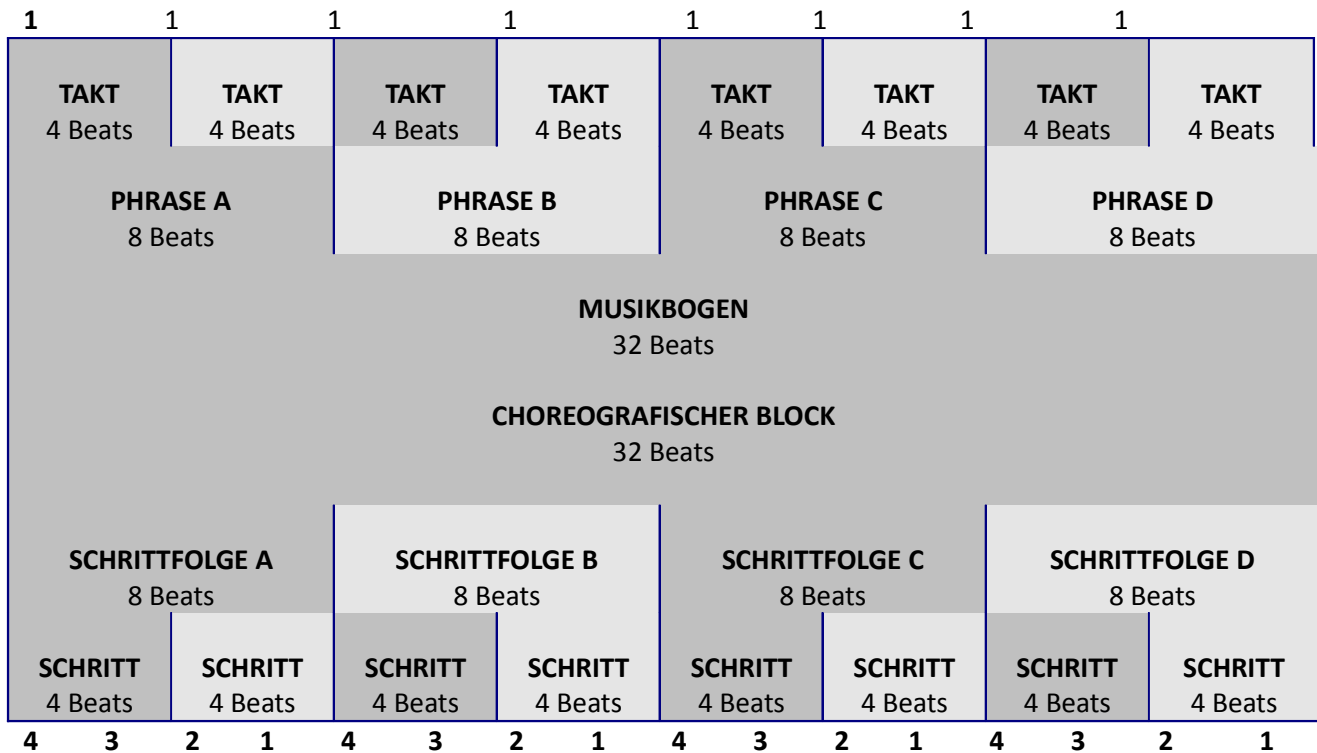
Die Musikauswahl wird vom Geschmack der Teilnehmer/innen und des/der Übungsleiter/in bestimmt. Wenn ein Finale geplant ist, steigert der Finalsong die Stimmung der übrigen Stunde noch um einige Grade. Die Geschwindigkeit wird nur so hoch gewählt, dass Schrittmuster und Kombinationen noch problemlos von allen Teilnehmern auszuführen sind.

MUSIK – GESCHWINDIGKEITEN in der STEP-AEROBIC

	Warm Up	Cardio	Cooldown
Einsteiger	124 - 136	124 – 132 bpm	bis 136 bpm
Fort- geschrittene	124 - 136	128 – 136 (Finale bis 140 bpm)	bis 136 bpm



Musikstruktur und Choreografie



Die meisten Grundschritte und Schrittvarianten umfassen 4 oder 8 Beats und lassen sich problemlos in die Musikstruktur einfügen. Ausnahme ist der Stomp mit nur 3 Beats. Erst in Kombination mit beispielsweise einem Double Stomp (5 Beats) entsteht eine zur Musikstruktur passende Schrittfolge von 8 Beats. Ein Ausbrechen aus der starren Struktur über maximal 16 Beats ist möglich (Cross Phrase), erfordert aber eine entsprechende Aufbaumethode (Holding Pattern Removal).

Jede Phrase beginnt mit einem deutlich hervorgehobenen Downbeat ("Kleine Eins"). Dieser gut hörbare Grundschlag markiert den Moment, an dem ein neuer Schritt bzw. eine neue Schrittkombination einsetzt und unterstützt den/die Übungsleiter/in dabei, unterschiedliche Bewegungsaufgaben harmonisch und ohne Unterbrechung aneinander zu reihen. Eine frühzeitige Ankündigung der gewünschten Bewegung und ein Einzählen (verbal und nonverbal) ermöglichen den Teilnehmern, die Anweisungen rechtzeitig mit Beginn der nächsten Phrase umzusetzen.

7. Der Aufbau als Schlüssel zum Erfolg

Aufbau und Endprodukt einer Schrittkombination oder Choreografie sollen klar, logisch und leicht nachvollziehbar sein. Die Schritte, Varianten und Kombinationen sollen sich fließend und logisch entwickeln und eine fortlaufende Beinarbeit ermöglichen (Tap free!). Wichtige Voraussetzungen für einen ausgewogenen Stundenverlauf sind ein steter Wechsel des Führungsbeines (Rechts/Links-Balanced) sowie eine ausgleichende Mischung von körperlich und geistig anspruchsvollen und weniger anspruchsvollen Bewegungsmustern. Ausgehend von einfacheren oder bekannten Schritten werden neue und komplexere Abläufe Stück für Stück entwickelt. Beim Zusammenfügen der einzelnen Bestandteile einer Choreografie sollte ein harmonischer Bewegungsfluss des ganzen Körpers möglich bleiben.

Ein Choreografieblock umfaßt in der Regel 32 Beats. Zum Aufbau der Choreografie stehen verschiedene Methoden zur Verfügung, die unterschiedliche Anforderungen an Teilnehmer und Trainer/in stellen. Eine Auswahl wird im Folgenden am Beispiel der im Lehrgang durchgeführten Modellstunden dargestellt.

Balanced Add On

- Übe A re + A li (A = Transition = Führungsbeinwechsel))
- Übe B re, es folgt A re - übe B li, es folgt A li
- Verbinde A re + B li und A li + B re
- Übe C re, es folgt A re + B li – übe C li, es folgt A li + B re
- Verbinde A re + B li + C li und A li + B re + C re
- Übe D re, es folgt A re + B li + C li – übe D li, es folgt A li + B re + C re
- Verbinde A re + B li + C li + D li und A li + B re + C re + D r

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A 8	Step Knee Lift Repeater (3) & March	im Fluss	diagonal	aus Step Knee Lift & March Transition
B 16	2 X Basic Step	nach oben	over	
C 24	2 X Step Leg Curl & March	Biceps Curl	diagonal	wahlweise mit Hop (Intensitätssteuerung)
D 32	2 X Step Side Leg Lift & March	Lateral Raise	diagonal	

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A 8				
B 16				
C 24				
D 32				

Balanced Add On lässt sich auch rückwärts von D (= Transition) zu A aufbauen:

Balanced Add On In Front

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 Triple Step & March 8 Step Cross	overhead im Fluss	over over	aus Triple Step & March und Basic am Platz
B	12 Triple Step & March 16 Step Cross	overhead im Fluss	over over	aus Triple Step & March und Basic am Platz
C	24 2 X Back Leg Lift & March	Frontraise	diagonal	aus Step Side Leg Lift & March (bekannt zu unbekannt)
D	28 Step Kick & March 32 Reverse Turn	Clap im Fluss	diagonal 1/1 Drehung	aus Basic, Transition

Balanced Link

Übe B re + B li (B = Transition)

Übe A re + B re und A li + B li

Übe C re + D re, es folgt A re + B re

Übe C li + D li, es folgt A li + B li

Verbinde A re + B re und C li + D li, es folgt A li + B li und C re + D re

Der Transitionschritt kann in Schrittfolge A oder B vorkommen. Wenn der Führungsbeinwechsel in C oder D erfolgt, kann Balanced Link In Front aufgebaut werden.

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 1/1 Mambo 8 Box Step	Unilateral Raise	seit across	aus Mambo [frontal] + Basic
B	16 Step Side Leg Lift & 6 X March	Lateral Raise	over	wahlweise mit Hop (Intensitätssteuerung) Transition
C	20 ½ Mambo & Cha-Cha 24 Basic	diverse	diagonal over	Armbewegung wahlweise (Intensitätssteuerung)
D	28 Basic 32 Triple Step & March	Armkreis	over diagonal	Rhythmusvariation wahlweise (Intensitätssteuerung)

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 8			
B	12 16			
C	20 24			
D	28 32			

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 8			
B	12 16			
C	20 24			
D	28 32			

Holding Pattern Removal

Übe [A re (12 Beats) + HP (4 Beats)] (= T) und

[A li (12) + HP (4)] (= T)

Übe [B re (12) + HP (4)] (= T) und

[B li (12) + HP (4)] (= T)

Übe C re (8) + HP (8) und C li (8) + HP (8)

Devide and Match:

[A re + HP] (16) und [B li + HP] (16) und C re (8) + HP (24) sowie

[A li + HP] (16) und [B re + HP] (16) und C li (8) + HP (24)

Entferne die HP:

A re (12) + B li (12) + C re (8) und A li (12) + B re (12) + C li (8)

HP Removal eignet sich besonders für eine Cross Phrase Choreografie. Jede [Schrittfolge + HP (12 + 4)] muss als Einheit zu einer Transition führen, ebenso C. Möglich ist auch eine (10 + 6) Schneidetechnik.

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 8			
B	12 16			
C	20 24			
D	28 32			

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 8			
B	12 16			
C	20 24			
D	28 32			

Beats	Schritt	Arme	Raumweg/ Drehung	Anmerkungen
A	4 8			
B	12 16			
C	20 24			
D	28 32			

8. Literatur, Musik, DVDs

Zum Weiterlesen: Gunda Slomka u.a. - Das neue Aerobic-Training – 4. Auflage 2008
Meyer & Meyer Verlag

Chris Harvey u.a. - Gymwelt Step-Aerobic – 1. Auflage 2008
Deutscher Turner-Bund

Zum Anschauen: Miriam Genschow – step elements Vol. 1 + 2, bodyfacts – move-ya

Chris Harvey – popcorn Vol. 1 + 2, bodyfacts – move-ya

Musik bei: move-ya; multitrax; interactive-music

