



mit
CD!

Musikeinsatz im Sport der Älteren



Ministerium für **Frauen,
Jugend, Familie** und
Gesundheit
des Landes
Nordrhein-Westfalen



LandesMusikRat
Nordrhein-Westfalen e.V.



LANDESPORTBUND
Wir bringen Menschen in Bewegung



- Musikeinsatz im Sport der Älteren**
1. Gehen 9:32
 2. Laufen 8:43
 3. Weltreise 14:14
 4. Ob-la-di-Ob-la-da 2:17
 5. Hands up 3:01
 6. Rhythm of the rain 2:40
 7. Looked on a feeling 1:56
 8. I can help 2:32
 9. I can help 2:32
 10. Carte Anne 2:31
 11. Yellow River 2:28
 12. Mademoiselle Nirex 2:21
 13. Be my day 2:08
 14. All I have to do is dream of you 1:19
 15. When a man loves a woman 3:21
 16. Shinyang Sunrise 3:19
 17. Cool down und Entspannung 3:19

Die Erstellung dieser CD hebt
 den Bedarf, wurde vom Ministerium
 für Frauen, Jugend, Familie und
 Gesundheit des Landes
 Nordrhein-Westfalen gefördert.



Grußwort



Mit Musik geht vieles leichter. Der LandesSportBund Nordrhein-Westfalen und der LandesMusikRat NRW möchten mit Unterstützung des Ministeriums für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit den bereits aktiven Übungsleiterinnen und Übungsleitern im Sport der Älteren mit dieser CD ein Medium an die Hand geben, mit dem sie in ihrer Seniorenarbeit neue Impulse setzen können.

Verbunden damit ist die Vorstellung, durch das Erleben musikunterstützter Bewegung mehr ältere Menschen für regelmäßige sportliche Aktivitäten zu motivieren. Heute ist wissenschaftlich belegt, dass regelmäßige, angepasste Bewegungsübungen eine gute Möglichkeit sind, die körperliche Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Die Bewegungsprogramme in der Seniorenarbeit zielen im Schwerpunkt auf die Förderung der Gesundheit ab. Aber auch die Freude an der Bewegung und die gemeinsamen Aktivitäten in den Sportgruppen haben einen hohen seniorenpolitischen Stellenwert. Durch den Einsatz geeigneter musikalischer Medien kann diese Arbeit in den Vereinen wirkungsvoll unterstützt werden.

Birgit Fischer
Ministerin für Frauen, Jugend,
Familie und Gesundheit des
Landes Nordrhein-Westfalen

Richard Winkels
Präsident des
LandesSportBundes
Nordrhein-Westfalen

Prof. Dr. Werner Lohmann
Präsident des
LandesMusikRates
Nordrhein-Westfalen



...zu dieser CD

Musik hat auch im „Sport der Älteren“ einen festen Platz. Die Zeiten, in denen Musik nur zum Einsatz kam, wenn ältere Damen ihre Bänder und Keulen rhythmisch bewegten, um dem Klang eines Klaviers zu folgen, sind vorbei.

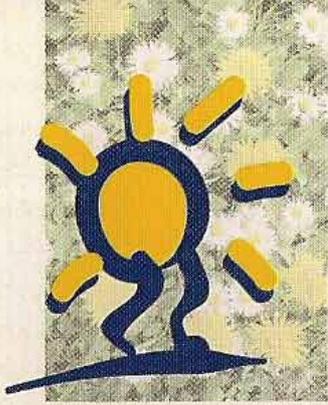
Musik ist nahezu in allen Phasen einer Breitensportstunde mit Älteren einsetzbar. Ein Problem ist es allenfalls, die geeignete Musik auszuwählen. Denn bewegungsunterstützende Musikproduktionen sind eindeutig auf den Geschmack und das Tempo der jüngeren Generation zugeschnitten. Auf den Musikeinsatz im „Sport der Älteren“ weisen bisher nur Folklore- und Seniorentänze hin.

So ist es ein Anliegen dieser CD, für attraktive und oft wiederkehrende Bewegungsaktivitäten der Älteren Musikarrangements zur Verfügung zu stellen, die flexibel auf unterschiedliche Belastungssituationen angewendet werden können.

Beim Thema „*Gehen*“ bzw. „*Laufen*“ können die vorliegenden Musikarrangements für die Gestaltung von Einstimmungssituationen (Aufwärmen, Bewegungsaufgaben zur Kontaktaufnahme, gymnastische Übungen) sowie zur Förderung der Fitness genutzt werden. Das Thema „*Weltreise*“ ermöglicht den Schwerpunkt Musik und Bewegung, Tanz, Koordinationsschulung. Ein komplettes Programm „*Senioren-Aerobic*“ mit Schwerpunkt Ausdauer- und Koordinationsschulung schließt sich an. Den Schluss bildet das Thema „*Entspannung*“.

Es werden jeweils drei praktische Beispiele dargestellt, die zeigen, wie die Musikarrangements angewendet werden können. Bei der Gestaltung eigener Variationen und Programme sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß!



1. Gehen

Musiktempo: 126 bpm (beats per minute/Schläge pro Minute)

Die musikalische Unterstützung des Gehens – oder der Bewegungsaktivitäten mit ähnlich hoher Bewegungsfrequenz – dient der Belastungssteuerung sowie der höheren Motivation.

Im folgenden werden drei Einsatzmöglichkeiten aufgeführt, die mit Musik begleitet werden können:

- ◆ Spielformen
- ◆ Walkingaufgaben
- ◆ Bewegungsaktivitäten zum Stundeneinstieg

Spielformen

RANGIERLOK

Mehrere Personen (=Waggons) bilden jeweils einen ZUG. Darüberhinaus gibt es jedoch auch eine bestimmte Anzahl von Personen, die FREIE WAGGONS darstellen. Alle ZÜGE und FREIE WAGGONS gehen kreuz und quer durch den Raum. Dabei dürfen sich die FREIEN WAGGONS an bestehende ZÜGE anschließen. Sie geben dabei ein vereinbartes Signal durch (z.B. mit der Hand leicht auf die Schulter des vorderen WAGGONS tippen). Wenn das Signal bei der LOK angekommen ist, löst sich diese vom Zug ab und geht als FREIER WAGGON weiter durch den Raum.

SCHNEEFLÖCKCHEN

Alle TN* bewegen sich als SCHNEEFLÖCKCHEN durch den Raum. Jede/r TN darf jede/n andere/n TN berühren. Berührte TN bewegen sich am Platz weiter und können von den übrigen TN durch erneutes Berühren wieder „erlöst“ werden.

GEO

Mehrere TN gehen hintereinander durch den Raum. Der/die erste TN versucht dabei, eine Figur in Form eines BUCHSTABEN, einer ZAHL oder einer geometrischen FIGUR flächendeckend über den gesamten Hallenboden abzugehen. Die dahinterher gehenden TN müssen am Ende diese Figuren erraten.

TORBOGEN UND GATTER

Alle TN bilden Paare, die in Handfassung gemeinsam durch den Raum gehen. Wenn sich Paare begegnen, können sie wie folgt reagieren:

- ◆ ein Paar bildet mit erhobenen Armen einen TORBOGEN, unter dem das andere Paar hindurch geht.
- ◆ ein Paar bildet mit abgesenkten Armen ein GATTER, über das das andere Paar hinübersteigt.
- ◆ alle wechseln nach einem vereinbarten Klatschrhythmus den Partner bzw. die Partnerin.

* TN = TeilnehmerInnen



Walkingaufgaben

WÜRFEL

Alle TN „walken“ kreuz und quer durch den Raum. Der/die ÜL* gibt mit dem Nennen einer Zahl zwischen 1 und 6 an, dass sich entsprechend viele TN zu einer Gruppe formieren und sich im weiteren Verlauf als Würfelbild dieser Zahl fortbewegen. „Übrig“ gebliebene TN formieren sich zu einer „Restgruppe“ und bewegen sich entsprechend fort.

IMMER AUF DER LINIE

Alle TN „walken“ auf den Linien des Hallenbodens. Dabei achten sie darauf, dass sie niemand anderem begegnen, d. h. an Kreuzungspunkten der Linien rechtzeitig links oder rechts „abbiegen“.

SCHWEIZER KÄSE

Alle TN „walken“ kreuz und quer durch den Raum und achten darauf, dass nirgendwo große „Löcher“ entstehen, d. h. Flächen, in denen sich niemand befindet.

Bewegungsaktivitäten zum Stundeneinstieg

„HÖRT DIE FLÖTE“

Alle TN bilden Paare, die sich gemeinsam hintereinander kreuz und quer durch den Raum fortbewegen. Auf Flötensignale des/r ÜL reagieren die Paare wie folgt:

- 1 x kurz: der/die erste TN überholt den/die zweite/n TN
 - 2 x kurz: beide TN drehen sich um
 - 3 x kurz: der/die zweite TN umrundet den/die erste TN
 - 1 x lang: alle TN trennen sich und gehen einzeln weiter
- wiederholtes
Signal 1 x lang: alle TN bilden neue Paare

„STOPP AND GO“

Die TN bewegen sich frei zur Musik durch den Raum. Auf Musikstopp bleiben sie stehen und führen eine gymnastische Übung durch.

„ORIGINAL UND KOPIE“

Die TN bewegen sich zu 2-4 Personen hintereinander zur Musik durch den Raum. Der/die erste TN jeder Gruppe gibt eine Fortbewegungsart vor, die von den übrigen Personen der Gruppe nachgemacht wird.

„EINFRIEREN“

Die TN gehen frei zur Musik durch den Raum. Auf Signal des/r ÜL bleiben die TN wie angewurzelt stehen und bewegen nur ein vom ÜL angegebenes Körperteil am Ort zur Musik. Auf Zuruf des/r ÜL sind alle wieder erlöst und gehen weiter fort.

* ÜL = Übungsleiter/in



2. Laufen

Musiktempo: 168-169 bpm (beats per minute/Schläge pro Minute)

Bekanntlich „läuft“ es (sich) besser, wenn eine motivierende und bekannte Musik im Hintergrund ertönt.

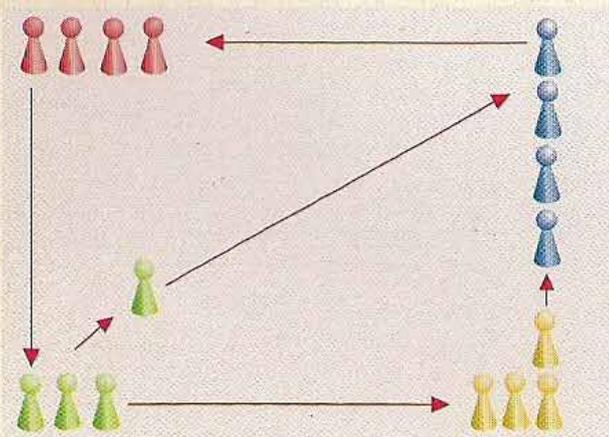
Im folgenden werden drei Einsatzmöglichkeiten aufgeführt, die mit Musik begleitet werden können:

- ◆ Laufaufgaben
- ◆ Ausdauerzirkel
- ◆ Laufparcours

LAUFAUFGABEN

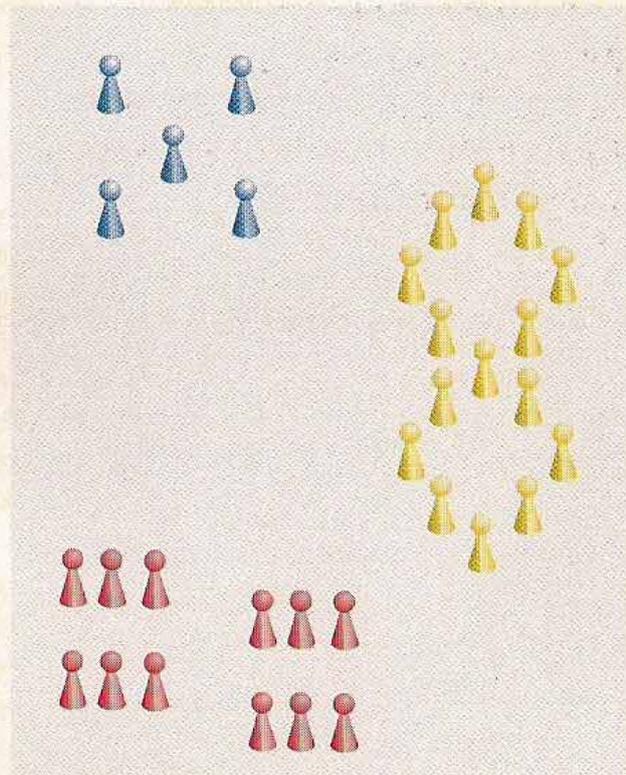
4ER-VERFOLGUNG

Es werden vier Gruppen gebildet. Jede Gruppe beginnt, an einem der vier Eckpunkte eines Rechteckes gegen den Uhrzeigersinn um das Rechteck zu laufen. Alle TN der Gruppe laufen dabei hintereinander. An jedem Eckpunkt geschieht Folgendes: Der/die letzte TN /in „hängt“ sich ab und läuft von diesem Eckpunkt diagonal zum gegenüberliegenden Eckpunkt. Dort schließt sich die herannahende Gruppe ihm/ihr an. Alle Gruppen wählen „ihr“ Tempo. Gegebenenfalls werden langsamere Gruppen rechts überholt.



MOLEKÜLE

Alle TN laufen kreuz und quer. Der/die ÜL nennt Zahlen, zu denen sich die TN in der gleichen Anzahl in Gruppen (= Kette) zusammenschließen und jeweils hintereinander laufen. Zuletzt hängen sich alle bestehenden Ketten zu einer Einzigigen zusammen. Der/die erste TN läuft die Richtung vor, die übrigen TN folgen hintereinander. Dabei können geometrische Figuren wie Vierecke, Kreise, Ellipsen, Dreiecke, Achten gelaufen werden.



Ausdauerzirkel

Erläuterungen

- ◆ Der Zirkel sollte so aufgebaut sein, dass an jeder Station eine GANZKÖRPER-BELASTUNG von mindestens $\frac{1}{6}$ - $\frac{1}{7}$ der Skelettmuskulatur erzielt wird.
- ◆ Die AUFGABEN an den Stationen sollten vielfältig ausgewählt und abwechslungsreich aneinandergereiht werden.
- ◆ An jeder Station liegt eine STATIONSKARTE mit der Aufgabe aus.
- ◆ Die Stationen können in DREIER- oder VIERER-GRUPPEN absolviert werden.
- ◆ Als Trainingsmethode kann die DAUER-METHODE (Fortgeschrittene: Wechsel der Stationen in möglichst kurzer Zeit) oder INTERVALLMETHODE (Anfänger/innen: Wechsel der Stationen nach „lohnender Pause“) eingesetzt werden.
- ◆ Es empfiehlt sich, nach jeder Übungsphase die Station zu wechseln.
- ◆ Es sind je nach Trainingszustand insgesamt 1-3 DURCHGÄNGE möglich.
- ◆ Nach der Belastung erfolgt eine PULSKONTROLLE.

Stationen

Durchführung jeweils in 3er- oder 4er-Gruppen:

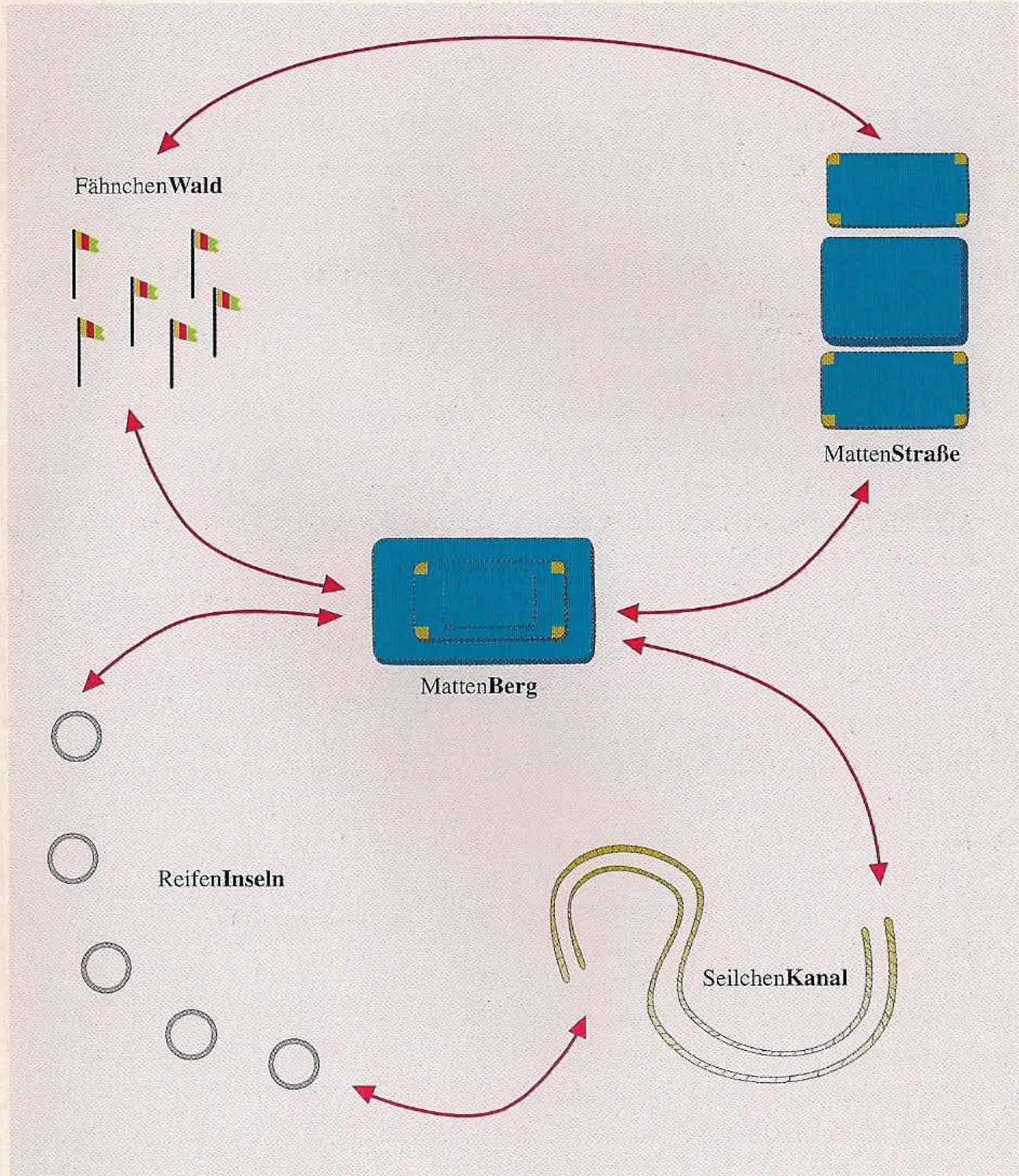
- ◆ Balldribbeln: Prellen eines Balles um Fähnchen herum
- ◆ Reifendrehen: Reifen im Dreieck bzw. Karree aufstellen, drehen und zum nächsten Reifen laufen
- ◆ Ballstafette: Den Ball dem/r Partner/in auf der gegenüberliegenden Seite zuprellen, -werfen oder -rollen, hinterherlaufen und sich dann dort anschließen
- ◆ Ballonwirrwarr: Mehrere Ballons in der Gruppe gleichzeitig durch Schlagen hochhalten und sich dabei fortbewegen
- ◆ Mattenjogging: Matten auf eine Weichbodenmatte legen und auf der Stelle joggen
- ◆ Balltransport: Bälle von einer Seite zur anderen Seite transportieren, dort ablegen und den nächsten aufnehmen usw.

Gestaltungsmöglichkeiten

- ◆ 60 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Wechsel (für Fortgeschrittene)
- ◆ 60 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause und Wechsel
- ◆ 60 Sekunden Belastung, 60 Sekunden Walking und Wechsel

Laufparcours

Ein mit Geräten ausgelegter Parcours wird in Form einer „Acht“ beliebig oft durchlaufen.





3. Weltreise

In diesem dritten Musikeil der CD wollen wir musikalisch in fremde Länder reisen. Die Reise ist so aufgebaut, dass sich 10 Titel mit Melodien und Klängen aus verschiedenen Ländern (ca. 1 Minute) mit Gehmusik (30 Sekunden) abwechseln. Mit der Gehmusik beginnt und endet auch unsere Reise durch mehrere Kontinente.

Verwendete Schritte und Figuren werden am Ende des Kapitels erklärt.

Einsatzmöglichkeiten der Reise:

- ◆ in der Einstimmungsphase zur Erwärmung und/oder Kontaktaufnahme
- ◆ als Stundenschwerpunkt: z.B. in Tanzgruppen zum Erlernen/Einüben/Verfestigen einzelner Tanzschritte und/oder Schritt-kombinationen
- ◆ als Ausklang einer Übungsstunde

Gehmusik

„Es wird Nacht Seniorita“

Bei der Durchführung der Reise können auf die Gehmusik „Es wird Nacht Seniorita“ folgende Bewegungsmöglichkeiten angeleitet werden.

1. Organisationsformen:

- ◆ TN gehen kreuz und quer durcheinander
- ◆ TN gehen hintereinander, ÜL oder TN übernimmt die Führung
- ◆ TN bilden eine Kette (Reihe mit Handfassung)
- ◆ TN suchen sich immer wieder eine/n neue/n Reisepartner/in

- ◆ TN gehen im Kreis ohne Handfassung
- ◆ TN bilden kleine Reisegruppen zu dritt oder zu viert

2. Bewegungsformen im Gehen mit den Armen:

- ◆ Schwimmbewegungen (Brustschwimmen oder Kraulen)
- ◆ mit beiden Armen rudern
- ◆ Arme seitlich ausbreiten und „fliegen“
- ◆ „Lokomotive“
 - Arme beschreiben Kreisbewegungen neben dem Körper
 - in Gruppen dem Vordermann/der Vorderfrau die Hände auf die Schultern legen
- ◆ TN klatschen in die Hände

3. Begrüßungsformen:

- ◆ TN schütteln sich die Hände (re/li)
- ◆ TN begrüßen sich mit einem Fuß (re/li)
- ◆ TN begrüßen sich durch vorsichtiges Anstupsen der Hüfte
- ◆ TN winken sich zu
- ◆ TN begrüßen sich auf amerikanische Art (gegenseitig Hände abklatschen re/li)

4. **Verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten:**

- ◆ TN machen ganz kleine Schritte oder ganz große Schritte
- ◆ TN gehen rückwärts oder seitwärts
- ◆ TN überkreuzen mal mit dem rechten Fuß, mal mit dem linken Fuß (Vorkreuzschritt oder Rückkreuzschritt) (s.S. 11)
- ◆ TN haken sich zu zweit unter und gehen gemeinsam weiter
- ◆ „Autoscooter“ (Zwei TN stehen nebeneinander und haben ihre Hände über Kreuz gefasst. Mit einer Drehung zur Paarmitte ohne die Handfassung zu lösen, wird die Gehrichtung geändert.)
- ◆ Handtour re/li (s. S. 11)
- ◆ Dos-à-dos (s. S. 10)

Melodien und Klänge aus verschiedenen Ländern

Im folgenden Abschnitt werden nun verschiedene **Grundschritte** und eine mögliche **Schrittkombination zu den einzelnen Ländern** vorgestellt. Diese können alleine oder auch paarweise (kurz vor Ende der Gehmusik bilden die TN Paare) durchgeführt werden:

Frankreich: „Bonjour Pauline“



Grundschritte: Handtour in 8 Gehschritten / Dos-a-dos in 8 Gehschritten / Mühle / Wechselschritte

Schrittkombination: 4 Wechselschritte auf einen beliebigen Partner zu / Dos-a-Dos in 8 Gehschritten

Griechenland:



„Pera Stus Pera Kampus“

Grundschritte: RF Kick / LF Kick / Kreuzschritte / Grapevine

Schrittkombination: RF seit, LF Kick – LF seit, RF Kick – Grapevine RF beginnt, Finger schnipsen beim Kick

Israel: „Od Lo Ahavti Dai“



Grundschritte: Mambo-Schritte / 4 Schritte vor, dabei Arme heben und 4 Schritte rück, dabei Arme senken / Kreuzschritte

Schrittkombination: 2x Mambo – 4 Schritte vor, 4 Schritte rück, Armeinsatz wie oben

Mosambik: „Elisa Gomara Saia“



Grundschritte: Tippschritte / Wechselschritte / Pendelschritte

Schrittkombination: Pendelschritte im Zick-Zack-Muster, Handklatsch

USA: „Country Ride“



Grundschritte: Pendelschritte / Laufschr. mit freiem Richtungswechsel oder auf Kommando der ÜL / Grapevine mit Handklatsch

Schrittkombination: 8x Laufschr. – 8x Twisten am Platz,

Armeinsatz bei Twist, bei den Laufschr. nach vorne „boxen“

Dominikanische Republik:



„Woman del Callao“

Grundschritte: Merengue-Schritte (auf der Stelle / in der Fortbewegung / mit dem Grundschritt einen Kreis beschreiben) / Kickschritte

Schrittkombination: 4x Kickschritte und 8x Merengue-Schritte vorwärts, Arme angewinkelt mitschwingen lassen



Peru: „Pollerita“



Grundschrirte: Nachstellschritte / Wiegeschritte vorwärts / Gehschritte mit 1/2 Drehung / Tippschritte / Kickschritte

Schrittkombination: 1 Wechselschritt – 1 Gehschritt – 1 Gehschritt mit 1/2 Drehung (gut durchführbar als Partneraufgabe mit Handfassung – Handfassung wechseln!)

Papua – Neuguinea: „Dance of the Papuas“



Grundschrirte: Merengue-Grundschrirte / am Platz mit RF bzw. LF vorstampfen / Pendelschritte

Schrittkombination: 4x Vorstampf – 4 Schritte vor, dabei die Arme hochführen – 4 Schritte rück, dabei Arme senken, Stampfen mit Handklatsch

Armenien: „Garoon“



Grundschrirte: Wechselschritte / Kickschritte / Tippschritte

Schrittkombination: 4x Gehschritte – 2 Pendelschritte, Pendelschritte mit Handklatsch

Türkei: „Ali Pasha“



Grundschrirte: kleine Schritte auf der Stelle, dabei Hüfte hin und her wiegen / Hüfte kreisen / kleine Tippschritte vor und / oder rück

Schrittkombination: 3x Gehschritte vor – tipp + Hüftschwung vor – dsgl. rückwärts, Arme schlangenartig mitbewegen

Variationen der Weltreise:

- ◆ die Reise kann gemeinsam mit der ganzen Gruppe in einem Frontkreis (alle TN stehen mit dem Gesicht zur Kreismitte) getanzt werden.

- ◆ alle TN behalten während ihrer Reise eine/n „Reisepartner/in“.
- ◆ die TN erhalten Kleinmaterialien (z.B. Tücher, Bohnensäckchen, Tennisringe), die sie während der Reise mitnehmen und / oder untereinander austauschen.
- ◆ während der Gehmusik und der Tanzmusik können unterschiedliche Organisationsformen kombiniert werden.
Beispiel: Bei der Gehmusik geht jede/r TN alleine, die folgende Tanzmusik wird als Partner/innenaufgabe durchgeführt oder bei der Gehmusik bilden die TN eine Kette während der folgenden Tanzmusik tanzt die ganze Gruppe im Frontkreis.
- ◆ freie Aufgabenstellung: jede/r TN sucht sich eine/n Partner/in und tanzt mit ihm bzw. ihr einen eigenen Tanz im jeweiligen Land.
- ◆ bei Kombinationsmöglichkeiten von Organisationsformen und Tanzschritten sind der Phantasie von TN und ÜL keine Grenzen gesetzt.

Schritt- und Figurerklärungen

RF	– rechter Fuß
re	– rechts
vor	– vorwärts
LF	– linker Fuß
li	– links
rück	– rückwärts

Dos-à-dos

Die Partner/innen stehen mit der Front zueinander, gehen vorwärts rechtsschultrig an einander vorbei und linksschultrig wieder zu ihrem Platz zurück. Dabei wird die Blickrichtung nicht geändert.

Grapevine

Schrittfolge mit Kreuzschritten rückwärts oder vorwärts. Beispiel: RF Schritt seitwärts, LF kreuzt vor/ hinter RF, RF Schritt seitwärts LF neben RF stellen, (statt des Danebenstellens des Fußes ist auch ein Tip oder Kick möglich).
dsgl. gegengleich

Handtour

Paarweise die rechte (bzw. linke) Hand in Schulterhöhe (W-Fassung = Handfassung in Schulterhöhe, die Arme sind dabei angewinkelt) fassen und am Platz einen Kreis im Uhrzeigersinn (bzw. gegen den Uhrzeigersinn) gehen.

Kick

Der Unterschenkel des unbelasteten Beines wird in die angegebene Richtung geschwungen: vor, seit, rück oder kreuz.

Kickschritt

RF Schritt seitwärts, LF Kick vor
dsgl. gegengleich

Kreuzschritt

Vorkreuzschritt: Schritt mit dem unbelasteten Fuß vor das Standbein (Ferse vor Spitze)
Rückkreuzschritt: Schritt mit dem unbelasteten Fuß hinter das Standbein (Spitze zur Ferse)

Mambo

RF Schritt vorwärts, LF am Platz wieder belasten, RF rückwärts, LF am Platz belasten
dsgl. gegengleich

Merengue

Kleine Schritte vorwärts, rückwärts oder zur Seite und dabei die Hüfte mitwiegen

Mühle

Wie Handtour, aber mit 4 Personen in oder gegen den Uhrzeigersinn, dabei Handgelenke fassen.

Nachstellschritt

RF Schritt seitwärts und LF daneben stellen. Der Nachstellschritt kann auch vorwärts oder rückwärts durchgeführt werden.
dsgl. gegengleich

Pendelschritt

RF Schritt seitwärts (vorwärts oder rückwärts) und LF tippt neben RF ohne Belastung
dsgl. gegengleich
Pendelschritt im Zick-Zack-Muster (vorwärts oder rückwärts)

Stampfschritt

Der unbelastete Fuß wird betont auf den Boden aufgesetzt (mit oder ohne Gewichtsverlagerung).

Tip

Der unbelastete Fuß tippt ohne Gewicht mit dem Fußballen/der Fußspitze auf den Boden vor- rück- oder seitwärts.

Tippschritt

RF Schritt seitwärts LF Tipp
dsgl. gegengleich

Wechselschritt

3 Gehschritte in folgender Kombination:
RF vorwärts, LF schließt auf, RF vorwärts,
Rhythmus: kurz-kurz-lang
dsgl. gegengleich

Wiegenschritt

RF vorwärts/ seitwärts - LF am Platz belasten dann wieder RF belasten im Rhythmus: kurz-kurz-lang, dsgl. gegengleich





4. Senioren-Aerobic

Aerobic ist Ausdauer-gymnastik mit Musik – also eine Variante der Ausdauerschulung, allerdings mit einem hohen Anteil an Koordinationsschulung und einer gleichzeitigen Verbesserung der Beweglichkeit. Aerobic ist – vorausgesetzt, sie wird zielgruppenorientiert eingesetzt – eine effektive und äußerst motivierende Art und Weise, die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems zu verbessern und gesund zu halten.

- ◆ Prävention von Herz-Kreislauferkrankungen (positive Beeinflussung von arterio-sklerotischen Prozessen)
- ◆ Verbesserung der Muskelkraftausdauer und der Sauerstoffaufnahmefähigkeit
- ◆ Verbesserung/Erhöhung der Stoffwechselrate
- ◆ Koordinationsschulung
- ◆ Verzögerung des Alterungsprozesses

Dies sind nur einige positive Effekte, die Aerobic bewirken kann. Daneben gibt es auch noch den psychologischen Aspekt des Trainings wie Stressabbau oder die Erhöhung des Selbstwertgefühls und Wohlbefindens. Kontraindikationen sind gegeben bei Verletzungen, akuten Erkrankungen des aktiven und passiven Bewegungsapparats, koronaren Herzerkrankungen oder Erkrankungen der Atmungsorgane.

Im Folgenden werden drei Einsatzmöglichkeiten aufgezeigt:

- ◆ Aerobic-Stunde
- ◆ Stations-Aerobic
- ◆ Kombinations-Aerobic

Aerobic-Stunde

Die Phasen der Aerobic-Stunde

1. Warm up (Aufwärmen) / Pre Stretch (Vordehnen) 5 - 8 min.

(Musiktempo: 128, 130, 125 bpm)

In dieser Phase wird der Organismus auf die Belastung vorbereitet. Mit zum Teil choreographierten Ganzkörperbewegungen wird eine Erhöhung des Pulsschlages erreicht. Die Körperkerntemperatur steigt, die Nervenleitungsgeschwindigkeit steigt, Stoffwechselprozesse werden beschleunigt, die Gelenkflüssigkeit aktiviert. Das anschließende Vordehnen verbessert die Muskelbereitschaft auf das folgende Training und beugt Verletzungen vor.

(Ob-la-di Ob-la-da, Hands up, Rhythm of the rain)

2. Cardio (Ausdauer- und Koordinationsteil) 15 - 20 min.

(Musiktempo: 130 bpm)

Diese Phase beinhaltet das eigentliche Herz-Kreislauftraining. Um im aeroben Bereich zu

trainieren, ist eine Pulskontrolle erforderlich (Richtwert: 180 minus Lebensalter).

Bei der Koordination ist langfristig eine Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, des Kombinationsvermögens, der Rhythmisierungs- und der Anpassungsfähigkeit möglich.

(Beg, steal and borrow, Hooked on a feeling, I can help, Carrie Anne, Yellow river, Mademoiselle Ninette, Be my day)

3. Cool down (Abkühlen) / Stretch (Dehnen) 5 - 10 min.

(Musiktempo: bis 100 bpm)

Diese Phase beinhaltet die Senkung der Herzfrequenz fast bis auf Ausgangsniveau. Die Dehnübungen dienen der Verbesserung der Flexibilität und des muskulären Ausgleichs von Beuger und Strecker.

(All I have to do, When a man loves a woman)

Die choreographische Gestaltung

1. Warm up:

- ◆ marschieren (march) am Platz (in Block- oder Kreis aufstellung) oder durch die Halle, dabei die Arme locker nach oben werfen, in die Hände klatschen oder die Arme kreisen
- ◆ am Platz im Wechsel mit geschlossenen bzw. mit leicht gegrätschten Beinen marschieren (mehrmals wiederholen), dabei die Arme kräftig am Körper mitschwingen bzw. nach oben ausschütteln oder vorboxen
- ◆ Beine leicht grätschen, Gewicht von rechts nach links (side to side) verlagern, dabei
 - Schultern beide rückrollen
 - Schultern einzeln rückrollen

- beide Schultern hochziehen
- Schultern einzeln hochziehen
- beide Arme in Seithalte schwingen
- Arme nach oben ausschütteln

Pulskontrolle!

Pre Stretch:

Beinrückseite, Beinvorderseite, Hüftbeugemuskulatur, Schultergürtelmuskulatur, Armmuskulatur

2. Cardio:

Die methodische Vermittlung

Die Vermittlung von Schritten und komplexen Schrittkombinationen erfolgt genau angepasst an die Musikstruktur, die im 4/4-Takt komponiert ist.

1 Takt besteht aus 4 Taktschlägen, 2 Takte ergeben eine sog. Phrase, die aus 8 Grundschlägen besteht. Auf das vorliegende Beispiel bezogen hieße das, innerhalb einer Phrase können 4 Pendelschritte (8 Zählzeiten) ausgeführt werden.

4 Phrasen vereinen sich zu einem sog. Musikbogen, der aus 32 Grundschlägen besteht. Innerhalb dieser „Musikbögen“ spielt sich nun die choreographische Arbeit ab.

Es ist deshalb sehr wichtig, die Musik zu „erarbeiten“, um die Anfänge der Phrasen und vor allem der Musikbögen zu erkennen. Die hier vorliegende Choreographie besteht aus 64 Zählzeiten, also 2 Musikbögen.

Für die Vermittlung der oben beschriebenen Choreographie kann die „Add on“-Methode (zu deutsch: aufstocken, hinzufügen) angewendet werden.



Zunächst wird Bewegung A eingeführt und geübt, dann Bewegung B. Dann A und B wiederholt. Jetzt wird Bewegung C eingeführt und geübt, dann A, B und C in Verbindung wiederholt.

Zum Schluss wird Bewegung D eingeführt und geübt und letztendlich A, B,C und D in Verbindung wiederholt.

Bei der Einführung und dem Einüben der 4 Bewegungen werden immer zunächst die Schritte ohne Armbewegungen von den TN ausgeführt. Erst dann kommen die Arme dazu.

Die so entstandene Choreographie wird dann beliebig oft wiederholt.

Die Choreographie in der Übersicht

<i>Teil</i>	<i>Zählzeiten</i>	<i>Beine</i>	<i>Arme</i>
A	16	4 Schritte vw Seit-Tap rechts/links Knie-hoch rechts/links 2x	hochwerfen in der Seithalte mitschwingen vorboxen
B	16	Ferse vor rechts/links Ausfallschritt rw. rechts/links 2x Pendelschritt rechts/links	ziehen nach hinten unten klatschen Scheibenwischer
C	16	4 Schritte rw Seit-Tap rechts/links Knie-hoch rechts/links 2x	hochwerfen in der Seithalte mitschwingen vorboxen
D	16	Ferse vor rechts/links Ausfallschritt rw. rechts/links 2x Pendelschritt rechts/links	ziehen nach hinten unten klatschen Scheibenwischer
<i>Pulskontrolle !</i>			

Die Choreographie im Detail

Erlernen des Teils A

- ◆ marschieren am Platz, Arme schwingen mit
- ◆ halbes Tempo:
4 Schritte vor, mit rechts beginnen, schließ links –
4 Schritte rück mit rechts beginnen, schließ links (2 Durchgänge)
- ◆ schnelles Tempo (zur Musik); Schrittfolge wie oben, Arme hochwerfen (4x wiederholen)
- ◆ am Platz marschieren, dann mit dem rechten Fuß rechts zur Seite tap (side tap), das gleiche links, Arme in Seithalte schwingen (4x wiederholen)
- ◆ dann alles zusammen: 4 Schritte vor, Seite tap rechts/links, 4 Schritte zurück, Seite tap rechts/links (4x wiederholen)
- ◆ am Platz marschieren, dann Knie heben (knee-lift), rechts/links im Wechsel, Arme vor boxen (4x wiederholen)
- ◆ dann alles zusammen: 4 Schritte vor, Seite tap rechts/links, Knie heben 2x im Wechsel rechts/links, 4 Schritte zurück, Seite tap rechts/links, Knie heben 2x im Wechsel rechts/links (4x wiederholen)

Erlernen des Teils B und Verbinden von Teil A+B

- ◆ am Platz marschieren, dann Ferse vor rechts/links (heel dig), Arme ziehen nach hinten unten (4x wiederholen)
- ◆ dann alles zusammen: 4 Schritte vor, Seite tap rechts/links, Knie heben 2x rechts/links, Ferse vor rechts/links, 4 Schritte zurück, Seite tap rechts/links, Knie heben 2x rechts/links, Ferse vor rechts/links (4x wiederholen)

- ◆ am Platz marschieren, Ausfallschritt rück rechts/links (lounge back), dabei in die Hände klatschen (4x wiederholen)
- ◆ die ganze Kombination wie zuvor! Plus 4x Ausfallschritt rechts/links im Wechsel vorne und 4x Ausfallschritt rechts/links im Wechsel hinten! (4x wiederholen)
- ◆ am Platz marschieren, dann Anstellschritt seit ran rechts/links (step touch), Arme „Scheibenwischerbewegung“ vor Körper (4x wiederholen)
- ◆ die Kombination um 2x seit/ran/seit ran rechts/links (vorne), 2x seit ran/seit ran rechts/links (hinten) erweitern

Teil C und D siehe Teil A und B

- ◆ Kombination nach Belieben wiederholen!
- ◆ Kombination: 64 Zählzeiten = 2 Liederbögen à 32 Zählzeiten

3. Cool down:

- ◆ langsam „ausmarschieren“, Arme schwingen vor dem Körper mit, dann „side to side“, Arme schwingen wieder vor Körper mit, dann ausmarschieren, tief einatmen, dabei Arme über Kopf führen, ausatmen und Arme wieder nach unten nehmen

Stretch:

beanspruchte Muskulatur (Beine, Schultergürtel und Arme) dehnen

Pulskontrolle !



Stations-Aerobic

1. Warm up:

„Schneeflöckchen“ und „Einfrieren“
(siehe 1. Gehen)

Pre Stretch:

siehe oben

2. Cardio:

An 10 verschiedenen Stationen werden die u.a. Aerobic-Figuren nach Musik jeweils 1 Minute durchgeführt. Zwischendurch „walken“ alle TN nach der Idee von „Schweizer Käse“ (siehe 1. Gehen) kreuz und quer durch die Halle, bevor sie an ihre nächste Station kommen, usw.

Die Stationen

„PENDEL“

Beine: rechter Fuß nach rechts, linken Fuß anpendeln und linker Fuß nach links, rechten Fuß anpendeln

Arme: beide gestreckten Arme schwingen parallel in Vorhalte mit

„KASATSCHOK“

Beine: rechte und linke Ferse wechselseitig vorn auftippen und wieder zurücksetzen

Arme: nach vorn beugen und strecken (Bizepsübung)

„KNIEPLATTLER“

Beine: rechtes und linkes Knie wechselseitig anheben

Arme: den gegengleichen Ellbogen Richtung Knie führen

„MARSCH“

Beine: Gehen auf der Stelle und Knie dabei deutlich anheben

Arme: angebeugt wechselseitig intensiv mitbewegen und alle 4 Zeiten klatschen

„GUMMIADLER“

Beine: Je zwei Nachstellschritte rechts bzw. links

Arme: in der Seithalte angebeugt parallel anheben und absenken

„WIPPE“

Beine: parallel in den Knien leicht beugen und strecken

Arme: parallel angebeugt vor- und zurückschwingen

„VOR UND RÜCK“

Beine: vier Schritte vw. und rw. gehen (letzten Fuß jeweils antippen)

Arme: intensiv mitbewegen und beim Antippen in die Hände klatschen

„WOLKENSCHIEBEN“

Beine: Fußspitzen wechselseitig nach vorn tippen

Arme: in der Vorhalte, schulterhoch, Handflächen zeigen nach vorne, diese vor- und zurückschieben

„BOXEN“

Beine: die Fußspitzen wechselseitig nach hinten tippen

Arme: in Vorhalte wechselseitig nach vorn boxen

„HERKULES“

Beine: die Fußspitze wechselseitig zur Seite tippen

Arme: in der Seithalte und Schulterhöhe anbeugen und strecken

3. Cool down:

- ◆ alle TN treffen sich im Kreis
- ◆ auf 8 oder 16 Zeiten gehen (Walking) alle gemeinsam nach Ansage der/des ÜL:
 - im Uhrzeigersinn
 - gegen Uhrzeigersinn
 - in den Kreis
 - am Platz Beine und Arme auslockern
 - aus der Kreismitte zurück
 - die Plätze kreuz und quer wechseln
 - Eigenkreis am Platz im Uhrzeigersinn
 - Eigenkreis am Platz gegen Uhrzeigersinn

Stretch:

siehe oben



Kombinations-Aerobic

Es werden Paare gebildet. Jedes Paar erhält zu Beginn eine Grundfigur
(siehe oben: Stationen).

1. Warm up

„Geo“ oder „Original und Kopie“
(siehe 1. Gehen)

Pre Stretch:

siehe oben

2. Cardio:

- ◆ alle Paare bewegen sich kreuz und quer nach Musik durch die Halle
- ◆ auf Signal der ÜL treffen sich jeweils 2 Paare und führen ihre Aerobic-Übung durch
- ◆ auf Signal der ÜL übernehmen die Paare die Übung des jeweils anderen Paares
- ◆ auf Signal der ÜL kombinieren die beiden Paare ihre Aerobic-Übungen hintereinander auf 16 bzw. 8 Zeiten und wiederholen diese Kombination fortlaufend
- ◆ auf Signal der ÜL trennen sich die Paare und suchen sich ein neues Paar aus, usw.
- ◆ die Kombination wird dem neuen Paar vorgestellt und beide Paare versuchen nach dem Einüben dieser Kombinationen nun beide Kombinationen fortlaufend auf 16 bzw. 8 Zeiten zu wechseln, usw.

3. Cool down:

- ◆ die beiden zuletzt bestehenden Kleingruppen (4 Personen) bleiben zusammen und bilden einen kleinen Kreis und marschieren auf der Stelle
- ◆ alle schwingen und pendeln ihre Arme im Rhythmus der Musik wie folgt:
 - parallel in der Seithalte vor und zurück
 - wechselseitig in der Vorhalte vor und zurück
 - in der Vorhalte rechts und links
 - paralleles Achterkreisen
 - Frontalkreise

Stretch:

siehe oben



5. Entspannung

Entspannungsübungen am Ende einer Stunde sollen zu einem harmonischen Abschluss führen. Die Wirkung und Intensität ist wesentlich davon abhängig, inwieweit es den TN gelingt, in den eigenen Körper hinein zu horchen, um Wahrnehmungszustände aktiv zu beeinflussen. Musik kann dabei eine gute Hilfe sein.

Im folgenden werden vier Einsatzmöglichkeiten aufgeführt, die ohne große Vorbereitung durchgeführt werden können:

Atemübungen

1. Atemtiefe

Ausgangsposition: Im Stehen oder Liegen

Vor der Brust berühren sich die Fingerspitzen und werden beim Ausatmen gegeneinander gedrückt, beim Einatmen wieder gelöst. Das Einatmen erfolgt durch die Nase und das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

2. Atem schöpfen

Ausgangsposition: Im Stehen

Im hüftbreiten Stand mit locker hängenden Armen bilden die Hände vor dem Bauch eine „Schöpfkelle“, die beim Einatmen in Brusthöhe geführt wird. Danach drehen sich die Hände langsam um und beim Ausatmen erfolgt eine aktive Schubbewegung zurück in Richtung Bauch. Jetzt wieder die Hände zu einer „Schöpfkelle“ formen und von neuem beginnen.

3. Atmen und dehnen

Ausgangsposition: Im Liegen

Einatmen, beim Ausatmen wird ein Knie mit beiden Händen zum Brustkorb geführt, der Oberschenkel an die Brust gedrückt und der Kopf in Richtung Knie angehoben. Einen Moment verharren und dann in die Ausgangsstellung zurückkehren. Beinwechsel.

4. Das Fenster

Ausgangsposition: Im Liegen

Die Beine sind leicht gebeugt, die Füße stehen auf dem Boden. Die Arme über dem Brustkorb verschränken, die Hände umfassen die Handgelenke, so dass ein „Fenster“ entsteht. Beim Einatmen das „Fenster“ vor hoch über Kopf nach hinten führen und über Kopf ablegen. Der Brustkorb wird dabei gedehnt. Beim Ausatmen das „Fenster“ in gleicher Weise zurückführen.



5. Durch die Arme atmen

Ausgangsposition: Im Stehen

Beim Einatmen den rechten Arm am Körper entlang hoch führen und mit der Handfläche nach oben „an die Decke strecken“. Beim kräftigen Ausatmen den Arm locker fallen lassen. Danach die Übung mit dem linken Arm ausführen.

Tennisball-Massage

Im Sitzen:

Ein/e Partner/in sitzt mit leicht gegrätschten Beinen auf einem Stuhl oder kleinem Kasten im sog. „Droschkenkutschersitz“, d. h. die Ellbogen liegen auf den Oberschenkeln und der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt.

Der/die andere Partner/in nimmt einen Tennisball und beginnt vom Haaransatz an eine Seite des Rückens mit abwärts rollenden Spiralbewegungen zu massieren. Der Druck richtet sich nach dem Wohlbefinden des/r zu massierenden Partners/Partnerin. An der Lendenwirbelsäule angekommen geht es langsam wieder nach oben. Dann ohne Druck auf die andere Seite der Wirbelsäule gehen und das Ganze wiederholen.

Im Liegen:

Die Bauchlage setzt voraus, dass keine akuten Rückenschmerzen bestehen. Darüber hinaus kann es vor allem im Halsbereich zu Verspannungen kommen. Durch eine unter die Hüfte geschobene Handtuchrolle wird die Lendenwirbelsäule gestreckt. Das Gleiche gilt für die Halswirbelsäule, wo die Stirn auf übereinander gelegte Hände aufgestützt werden kann.

Ausschütteln

Im Liegen

Der/die eine Partner/in liegt auf dem Rücken mit nach links und rechts ausgebreiteten Armen. Der/die andere Partner/in hebt langsam und vorsichtig Zentimeter für Zentimeter einen Arm des/der Liegenden, bis er keinen Kontakt mit dem Boden mehr hat. Danach wird der Arm in der horizontalen und senkrechten Bewegungsrichtung bzw. in leichten Kreisen weiter geführt. Zwischendurch kann der Arm immer wieder für kurze Zeit auf dem Boden abgelegt werden, wobei der/die Liegende bewusst die Schwere des Armes wahrnehmen soll. Zuletzt wird der Arm vorsichtig und mit geringer Intensität geschüttelt. Der/die führende Partner/in achtet darauf, ob der angehobene Arm wirklich entspannt ist und gibt dem/der Liegenden gegebenenfalls Rückmeldung, die Armmuskulatur zu lockern.

Das Gleiche wird mit dem anderen Arm wiederholt. Zuletzt spürt der/die Liegende der Spannung in den Armen nach und versucht den Unterschied zu vorher wahrzunehmen.

Bemerkung: Die beschriebene Entspannungsübung kann auch gut mit einem Tuch durchgeführt werden, wobei das ausgebreitete Tuch unter das Ellbogengelenk geschoben und der Arm mit den gehaltenen Enden des Tuches langsam hoch geführt wird.

Die Wetterkarte

Es werden Paare gebildet. Ein/e Partner/in liegt mit dem Bauch auf einer Matte, der/die andere Partner/in kniet seitlich neben ihm/ihr.

Der/die ÜL schmückt mit eigenen Worten eine Wetterkarte aus, die am Vorabend das zu erwartende Wetter des nächsten Tages widerspiegelt. Dabei sollen die massierenden Partner/innen mit ihren Händen (ggf. mit einem Massagegerät wie z.B. Doppelklöppel, Igelball, Tennisball oder Korken) das jeweilige Wetter auf dem Rücken, auf den Beinen und Armen ausdrücken.

Hinweis an die TN:

Nicht auf der Wirbelsäule und den Gelenken massieren!!!

Wetterbeispiele:

- ◆ Nieselregen
- ◆ Schnee
- ◆ Landregen
- ◆ Regen tropft von Bäumen
- ◆ Hagel
- ◆ Nebel
- ◆ Sonnenschein
- ◆ Bewölkung
- ◆ Eis
- ◆ Wind
- ◆ Sturm
- ◆ Brise

Diese Wetterkarte kann auch im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden.



Musiktitel

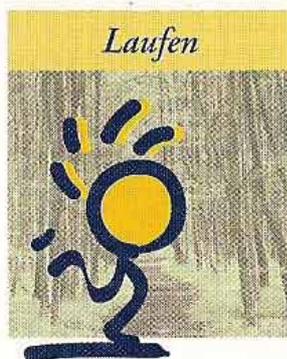
Komponist/Texter



Gehen

Pretty Belinda
Sugar, Sugar
T.S.O.P.
Haut les mains / Hands up
La Cumbia
Sweets for my Sweet
Movie Star

Chris Andrews
Jeff Barry / Andy Kim
Kenneth Gamble / Leon Huff
Jan Joseph Kluger / Daniel Vangarde
Georg Kajanus
Doc Pomus / Mort Shuman
Harpo

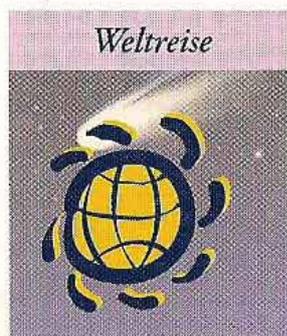


Laufen

Tanz mit
Let's twist again
Rock around the clock
Good Golly Miss Molly

La Bamba
We are going down Jordan
Mexico

Jim Lee / Kurt Hertha
Kai Mann / Dave Appell
Max C. Freedmann / Jimmy de Knight
Robert Alexander Blackwell /
John S. Marascalo
DP / Trinidad Lopez
Les Humphries
Les Humphries / Jimmy Driftwood



Weltreise

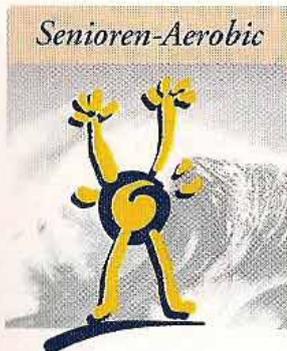
Es wird Nach Senorita
(Zwischenmusik)
Bonjour Pauline
Pera Stus Pera Kampus
Od Lo Ahavti Dai
Elisa Gomara Saia

Hugues Aufray / Walter Brandin

Country Ride
Woman del Callao
Pollerita

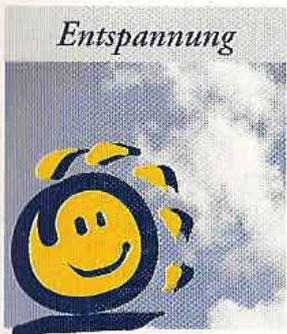
Conjunto Djambu
Mit freundlicher Genehmigung von
Schott Music Media GmbH Mainz
Jochen Schmidt
Juan Luis Guerra
Edgar Villarroel
Mit freundlicher Genehmigung von
Schott Music Media GmbH Mainz
Jochen Schmidt

Dance of the Papuas
Garoon
Ali Pasha



Ob-la-di Ob-la-da
Hands up
Rhythm of the rain
Beg, steal or borrow
Hooked on a feeling
I can help
Carrie Anne
Yellow River
Mademoiselle Ninette
Be my day

John Lennon/Paul McCartney
Jan Joseph Kluger/Daniel Vangarde
John Gummoe
Tony Cole/Graeme Hall/Steve Wolfe
Mark James
Billy Swan
Alan Clarke/Tony Hicks/Graham Nash
Alan Blakley/Len Hawkes
Herbert Hildebrand-Winhauer
Larrx Murray



All I have to do is dream of you
When a man loves a woman
Shinyang Sunrise

Boudleaux Bryant
Calvin Houston Lewis/
Andrew James Wright
Jochen Schmidt

IMPRESSUM

Herausgeber: LandesSportBund NRW, Friedrich-Alfred-Str. 25, 47055 Duisburg
LandesMusikRat NRW, Citadellstraße 2 b, 40213 Düsseldorf

Inhalt: Irene Francke, Elena Spereiter, Manfred Probst
unter Mitarbeit von: Ellen Berghaus

*Arrangiert und
programmiert:* Jochen Schmidt
unter Mitarbeit von: Ellen Berghaus, Anke Borhof, Petra Dietz, Manfred Probst,
Karin Rawe, Herbert Schiffer

Redaktion: Petra Dietz, Manfred Probst

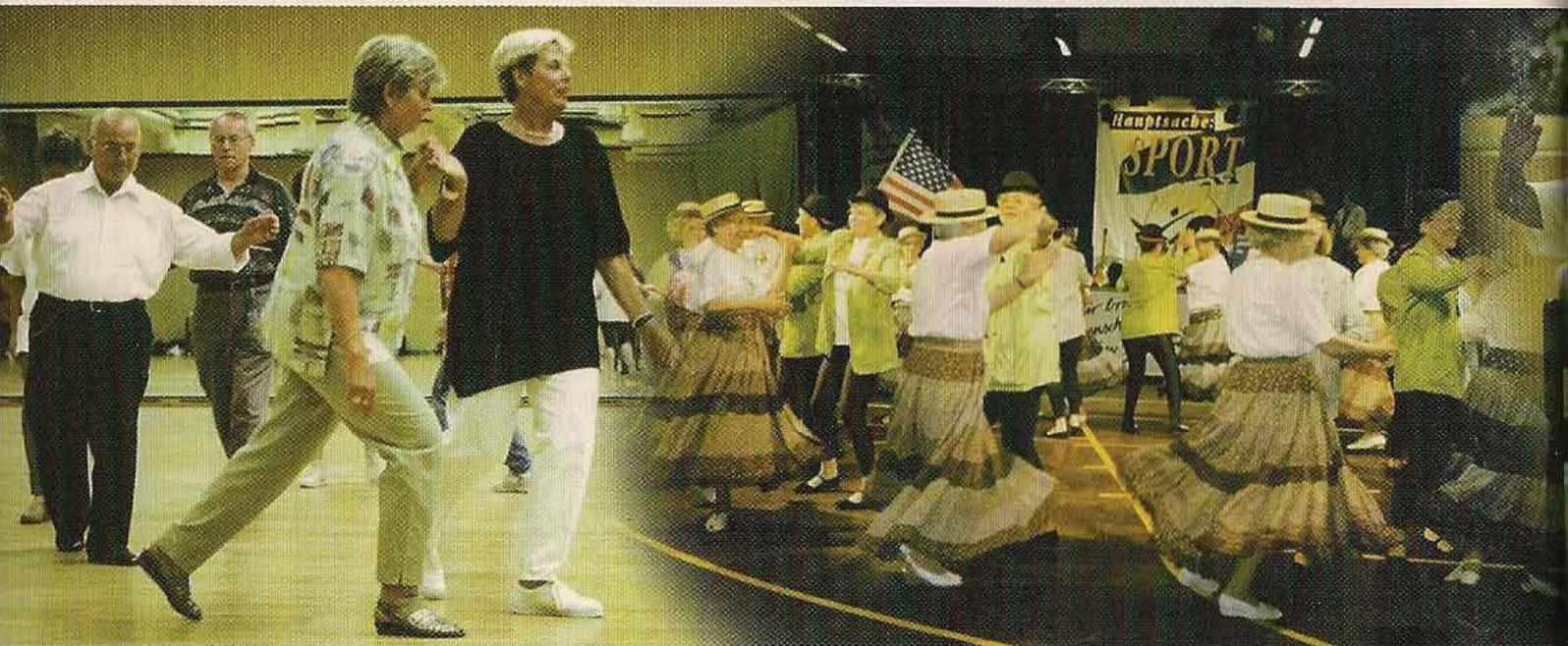
Layout: Tacke · Neumann & Partner, Duisburg

Fotos: Michael Stephan, Beate Gaczenski

Auflage: 10.000

Copyright: LandesSportBund Nordrhein-Westfalen

*Die Erstellung dieser CD nebst Begleitheft wurde vom Ministerium für Frauen, Jugend,
Familie und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.*



1. Gehen 9:52



2. Laufen 8:43



3. Weltreise 14:14



Senioren-Aerobic:

4. Ob-la-di Ob-la-da 2:17

5. Hands up 3:01

6. Rhythm of the rain 2:01

7. Beg, steal or borrow 2:40

8. Hooked on a feeling 1:56

9. I can help 2:32

10. Carrie Anne 2:31

11. Yellow River 2:31

12. Mademoiselle Ninette 2:28

13. Be my day 2:22



Cool down und Entspannung:

14. All I have to do is dream of you 4:19

15. When a man loves a woman 5:21

16. Shinyang Sunrise 3:49



Die Erstellung dieser CD nebst Begleitheft wurde vom Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.