



Reifen Aerobic

Aerobic Grundwissen

In den 80er Jahren entstand der Begriff Aerobic und wurde von Jane Fonda weltweit mit großem Erfolg einen englischen Namen hat, welche sinnvoll aneinandergereiht eine Choreografie ergeben.

Ziel des Aerobic Trainings ist die Steigerung der Beweglichkeit, die Kraufaudauer, sowie Koordination zu verbessern und Spaß an der Bewegung zu haben. In den Jahrzehnten entwickelten sich mehrere Aerobic Trends. Von Aerobic Workout über Dance Aerobic und Aerobic im High Impact, für jeden ist was dabei.

Auf dem Bereich Reifen Aerobic wird im folgendem genauer eingegangen.

Aerobic – Reifen Aerobic

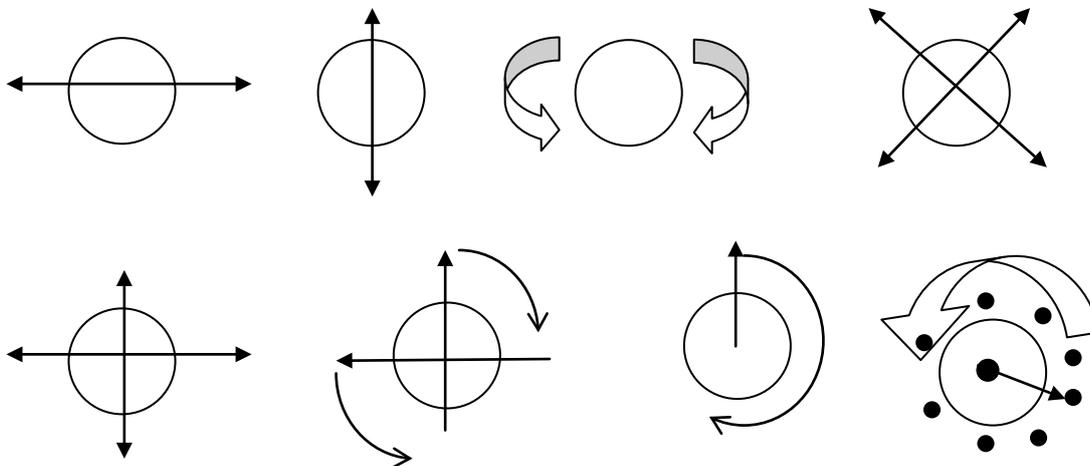
Aufgrund hoher Anschaffungskosten und der großräumigen Lagerung von Steppern entstand im Vereinssport die Reifen Aerobic. Sie lässt sich auf Grund seiner runden Form vielfältig und kreativ einsetzen. Der Reifen eignet sich wunderbar auf dem Boden liegend. Die flache Kante stellt eine koordinative aber machbare Herausforderung dar und ist er ideal geeignet für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen. Der Reifen ermöglicht ein tolles Kraftausdauertraining mit Sturzprophylaxe. Natürlich bietet sich der Reifen auch an, ihn in die Hand zu nehmen und als Handgerät in einer normalen Aerobic Stunde zu nutzen.



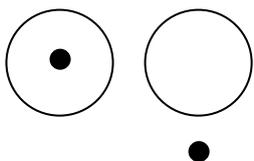
Grundschritte Reifen Aerobic

Alle Grundschritte, die es in der Aerobic und Step Aerobic gibt, lassen sich problemlos auf den Reifen übertragen. Zusätzlich bieten sich noch mehr Bewegungsrichtungen an.

Hier ein kleiner Ausschnitt:



Der Ausgangspunkt kann im Reifen oder außerhalb des Reifens sein.



Beides lässt sich bei Fortgeschrittenen kombinieren.

Musik/ BPM

130- 136 BPM

Teilnahmevoraussetzungen

Grundsätzlich ist jede Zielgruppe dafür geeignet. Der große Spaßfaktor mit der koordinativen Herausforderung schließt sowohl leistungsstarke Personen, körperlich beeinträchtigte Menschen und Anfänger/-innen mit ein. Lediglich bei stark sturzgefährdeten Teilnehmenden sollte die Übungsleitung sich Gedanken zur Sicherheit machen. Es gäbe die Möglichkeit den Reifen am Boden mit Hilfe von Kreppband zu befestigen oder die Teilnehmenden stützen sich an einem Stuhl ab. Gegebenfalls sollte die Alternative ohne Reifen sein.

Stundenverlauf

Reifen Aerobic

Aufwärmung/ Einklang

Möglichkeit A= Aerobic Aufwärmung

- Ca. 10min.
- Musik 130- 136 BPM (animierend)
- Bewegungen der Arme und Beine vom Kleinen zum Großen
- Reifen mit Einbeziehen

Möglichkeit B= Spielerische Aufwärmung

- Spiel: Stopp Tanz mit dem Reifen und Aerobic Grundsritten **oder**
- Durch dem Raum Laufen und Bewegungen mit und in dem Reifen ansagen **oder**
- Signalspiel- bei 1 in den Reifen, bei 2 außen rum laufen, bei 3..... **oder**
- Spiel: Obstsalat **oder**
- Spiel: Verkehrsregeln/ Verkehrschaos **uvm.**

Schwerpunkt

- Ca. 35 min.
- Musik 130- 136 BPM (animierend)
- Bewegungen erlernen und als Choreografie verbinden
- Gestaltung von maximal 3 Blöcken

Schwerpunktabschluss

- Ca. 5 min.
- Finales Lied
- Choreografie anhand des Finalliedes mehrmals durchführen
- Am Ende mit Schlusspose

Cool Down/ Ausklang

Möglichkeit A= Aerobic Cool Down

- Ca. 10 min.
- Ca. 5 min. Ruhige Aerobic Schritte zum runter kommen - Musik unter 134- 120 BPM (beruhigend)
- Ca. 5 min. Ausdehnen - Musik unter 120- 60 BPM (entspannend)

Möglichkeit B= Spielerisches Cool Down

- Spiel: Reifen Twisten **oder**
- Signalspiel: Wir ein gelber Reifen gezeigt= Step touch in gelbe Reifen usw. **oder**
- Auslaufen und Reifen rollen lassen **oder**
- Partnerübung Reifen zurollen **uvm.**

Unter diesem Link finden sie alle Grundsritte beschrieben

<http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/fitness-gymnastik-aerobic/aerobic/basics>

und

<http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/fitness-gymnastik-aerobic/aerobic/steпаerobic>

Empfehlung zur Lehrmethode (Choreografie Methode)

Bei beiden Choreografien bietet sich die entweder die Lineare Progression oder die Add On Methode. Bei Bedarf findet die Blockmethode Anwendung.

Empfehlung zur Lehrmethode

Bei beiden Choreografien kommen zusätzlich die Pyramidenmethode (von vielen Wiederholungen zu wenigen) und die Associationsmethode (Cueing/ Bewegungen mit einem Wort verbinden) zum Einsatz.

Grundsätzlich sollten die methodischen Prinzipien beachtet werden:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Vom Bekannten zum Unbekannten