



# Aerobic High Impact

## Aerobic Grundwissen

In den 80er Jahren entstand der Begriff Aerobic und wurde von Jane Fonda weltweit mit großem Erfolg publiziert. Es handelt sich um ein aerobes (sauerstoffreiches) Ausdauertraining bei dem jede Bewegung einen englischen Namen hat, welche sinnvoll aneinandergereiht eine Choreografie ergeben.

Ziel des Aerobic Trainings ist die Steigerung der Beweglichkeit, die Krauftaudauer, sowie Koordination zu verbessern und Spaß an der Bewegung zu haben.

In den Jahrzehnten haben sich mehrere Aerobic Trends entwickelt.

Von Aerobic Workout über Dance Aerobic und Aerobic im High Impact, für jeden ist was dabei.

Auf dem Bereich High Impact wird im folgendem genauer eingegangen.

## Aerobic – low impact und high impact – Unterschied

In der Aerobic gibt es Low Impact- und High Impact Bewegungen.

Diese unterscheiden sich von ihrer Intensität und Ausführung.

Low Impact Schritte sind mit mindestens einem Fuß- Kontakt auf dem Boden und in der mittleren Intensität anzusiedeln. Dieses trifft auf die meisten Aerobicgrundschrte zu.

Bei den High Impact Schritten verlassen beide Füße kurzzeitig den Boden und sind sehr intensiv in ihrer Ausführung.

Grundsätzlich lässt sich fast jeder Aerobicgrundschrift vom Low Impact zum High Impact Schritt umwandeln, indem ein Sprung oder Hüpfen eingebaut wird.

## Grundschrte High Impact

- Scoop (gesprungener Step Touch - 2Takte)
- Pony (doppeltes Federn - 2 Takte)
- Run/ Jogging (2Takte)
- Jumping Jack (Hampelmann - 2 Takte)
- Chasse´ (Cha Cha Cha gehüpft - 2 Takte)

## Musik/ BPM

134- 140 BPM

## Teilnahmevoraussetzungen

Als Übungsleitung ist es wichtig zu wissen, ob die Teilnehmenden gesundheitlich dazu in der Lage sind, High Impact Bewegungen und Schritte auszuführen.

Die Belastung des Herzkreislaufsystems und die des Bewegungsapparates sind um ein vielfaches höher als im Low Impact.

Anfangs ist es daher sinnvoll sich mit einigen wenigen Schritten in der Stunde an dem High Impact heran zu tasten.

## Stundenverlauf Aerobic Stunde im High Impact

### Aufwärmung/ Einklang

- Ca. 10min.
- Musik 134- 136 BPM (animierend)
- Bewegungen der Arme und Beine vom Kleinen zum Großen
- **Nur LOW IMPACT Schritte**

### Schwerpunkt

- Ca. 35 min.
- Musik 136- 140 BPM (animierend)
- Bewegungen erlernen und als Choreografie verbinden
- Die Choreografie besteht aus Low Impact und High Impact Schritten
- Gestaltung von maximal 3 Blöcken
- **Vom LOW IMPACT zum HIGH IMPACT**

### Schwerpunktabschluss

- Ca. 5 min.
- Finales Lied
- Musik 136- 140 BPM (begeisternd)
- Choreografie anhand des Finalliedes mehrmals durchführen
- Am Ende mit Schlusspose
- **Choreografie enthält LOW IMPACT UND HIGH IMPACT**

### Cool Down/ Ausklang

- 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)
- **Nur LOW IMPACT Schritte**

### Schritte die in der aufgeführten Choreografie verwendet werden

- Scoop
- Pony
- Run/ Jogging
- Jumping Jack
- Chasse´
- Mambo
- Box Step
- Jogging
- Walk/ Schritte
- Side Tap

- Halber Mambo
- Grape Vine
- Step Circle
- 6 Point Mambo plus Drehung
- Double in and out
- Pevot Turn
- V- Step
- Slide

**Unter diesem Link finden sie alle Grundschrirte beschrieben**  
<http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/fitness-gymnastik-aerobic/aerobic/basics>

### **Empfehlung zur Choreografie Methode**

Für die Anfänger/ Einsteiger Choreografie bietet sich ein Mix aus der Add On Methode und der Blockmethode an.

Aufgrund komplexer Bewegungsabläufe bietet sich bei der Fortgeschrittenen/ Profi Choreografie die Add On Methode oder die Link Methode jeweils mit der Blockmethode an.

### **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 beachteten sie die methodische Übungsreihe:

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