

09 | FITNESS IM 3/4-TAKT

NICOLE SELENT UND MANFRED PROBST

Musik im 3/4-Takt übt gerade bei Älteren eine angenehme Wirkung auf das vegetative Nervensystem aus. Schlager wie „Zwei Herzen im 3/4-Takt“ symbolisieren, dass auch der Herzschlag aus drei Einzelaktionen (Füllungsphase – Anspannungsphase – Austreibungsphase) besteht.

Beim Einsatz der Musik im Sport der Älteren dominieren immer mehr 2/4-Takt- und 4/4-Takt-Rhythmen, auf denen Fitnessaktivitäten (Gehen, Laufen, Aerobic, Gymnastik) ausgeführt werden. Der Einsatz eines 3/4-Taktes stellt hier eine Herausforderung dar, die jedoch – so zeigt die Erfahrung – gerne von Älteren angenommen wird. Die Akzeptanz Neues auszuprobieren ist aber nicht nur Grundlage für das

Lernen und Erleben interessanter und attraktiver Bewegungsmuster, sondern übt auch eine positive Beeinflussung der Gehirnaktivitäten aus. Die Bewegung im 3/4-Takt hilft nicht nur dem Herz-Kreislauf-System und der Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten, sie hilft auch dem Gehirn auf die Sprünge.

Das Schrittrepertoire auf 3/4-Rhythmen lässt sich mindestens genauso vielfältig entwickeln wie auf die anderen üblichen Fitness-Rhythmen. Zunächst bietet es sich an, den 3/4-Rhythmus körperlich und gefühlsmäßig zu erfassen und mit Hilfe von sogenannten Bodyperkussionsübungen zu schulen. Hier eine kleine Auswahl:



BODYPERKUSSION ZUR EINSTIMMUNG

Variante	Beat 1	Beat 2	Beat 3	Beat 1	Beat 2	Beat 3
1	stampf			stampf		
2	stampf	geh	geh	stampf	geh	geh
3	stampf	klatsch in die Hände	Pause	stampf	klatsch in die Hände	Pause
4	stampf	Pause	klatsch in die Hände	stampf	Pause	klatsch in die Hände
5	stampf	geh	geh	geh	geh	geh
6	stampf	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände	stampf	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände
7	stampf	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände	stampf	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände

Variante	Beat 1	Beat 2	Off-Beat	Beat 3	Beat 1	Beat 2	Off-Beat	Beat 3
8	stampf	klatsch in die Hände	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände	stampf	klatsch in die Hände	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände
9	stampf	klatsch in die Hände	klatsch auf Oberschenkel	klatsch in die Hände	stampf	klatsch in die Hände		klatsch in die Hände

3/4-TAKT SCHRITTE

	1	2	3	1	2	3
FLOW	Geh (betont am Platz)	Geh am Platz	Geh am Platz	Geh (betont am Platz)	Geh am Platz	Geh am Platz
SQUAT	ReF rechts	LiF Platz	ReF an LiF	LiF rechts	ReF Platz	LiF an ReF
	ReF vorwärts	LiF Platz	ReF an LiF	LiF vorwärts	ReF Platz	LiF an ReF
	ReF rückwärts	LiF Platz	ReF an LiF	LiF rückwärts	ReF Platz	LiF an ReF
SAMBA	ReF rechts	LiF kreuzt hinter ReF	ReF Platz	LiF links	ReF kreuzt hinter LiF	LiF Platz
STEP TOUCH (Pendel)	ReF rechts	LiF an ReF	ReF Platz	LiF links	ReF an LiF	LiF Platz
SIDE TO SIDE (Wiege)	ReF rechts	LiF anheben	Pause	LiF links	ReF anheben	Pause

	1	2	3	1	2	3
WALK	Geh vorwärts ggf größer	Geh vorwärts	Geh vorwärts	Geh vorwärts ggf größer	Geh vorwärts	Geh vorwärts
	Geh rückwärts ggf größer	Geh rückwärts	Geh rückwärts	Geh rückwärts ggf größer	Geh rückwärts	Geh rückwärts
GRAPEVINE (Flamenco 1)	ReF rechts	LiF kreuzt hinter ReF	ReF rechts	LiF an ReF	klatsch	klatsch
	LiF links	ReF kreuzt hinter LiF	LiF links	ReF an LiF	klatsch	klatsch
KNEE LIFT (Flamenco 2)	ReF vorwärts	LiKnie hoch ReH an LiKnie	LiF ab	LiKnie hoch ReH an LiKnie	LiF rückwärts Beide Arme hoch und schnipsen	ReF an LiFuß Beide Arme hoch und schnipsen
	LiF vorwärts	ReKnie hoch LiH an Re- Knie	ReF ab	ReKnie hoch LiH an Re- Knie	ReF rückwärts Beide Arme hoch und schnipsen	LiF an ReFuß Beide Arme hoch und schnipsen
DOUBLE STEP TOUCH (Flamenco 3)	ReF rechts	LiF an ReF	ReF rechts	LiF an ReF Ohne Bela- stung	Hände kreisen seitlich ausgestreckt	Hände kreisen seitlich ausgestreckt
	LiF links	ReF an LiF	LiF links	ReF an LiF Ohne Bela- stung	Hände kreisen seitlich ausgestreckt	Hände kreisen seitlich ausgestreckt
HEEL DIG	ReHacke vw. aufstellen	ReFußspitze tippt auf	ReHacke vw. aufstellen	ReF an LiF anstellen	Pause	Pause
	LiHacke vw. aufstellen	LiFußspitze tippt auf	LiHacke vw. aufstellen	LiF an ReF anstellen	Pause	Pause
MAMBO	ReF rechts	LiF belasten	ReF zurück an LiFuß	LiF vorwärts	ReF belasten	LiF zurück an ReFuß

	1	2	und	3	1	2	und	3
KICK	ReF kick vw.	ReF an LiF „geh am Platz“	LiF bela- sten „geh am Platz“	ReF bela- sten „geh am Platz“	LiF kick vw.	LiF an ReF „geh am Platz“	ReF bela- sten „geh am Platz“	LiF bela- sten „geh am Platz“

Abkürzungen:

ReF; LiF – rechter Fuß; linker Fuß

ReKnie; LiKnie – rechtes Knie; linkes Knie

ReHacke; LiHacke – rechte Hacke; linke Hacke

ReH; LiH – rechte Hand; linke Hand

ReFußspitze – rechte Fußspitze

LiFußspitze – linke Fußspitze

MÖGLICHKEITEN DES ARMEINSATZES WIE:

- Betontes Schnipsen oder Klatschen auf bestimmte Taktschläge
- Arme schwingen parallel oder wechselseitig vorwärts
- Arme schwingen seitlich mit
- Kreisen der Hände seitlich ausgestreckt werden auf die verschiedenen Schritte ausprobiert.

BEISPIEL VON CHOREOGRAPHIEN:

Kreisaufstellung mit Front zur Mitte

1. Variante

- 4 x Walk zur Mitte – Arme schwingen um den Körper
- 4 x Samba am Platz – Arme beschreiben eine liegende 8
- 4 x Walk zurück – Arme schwingen um den Körper
- 4 x Samba am Platz – Arme beschreiben eine liegende 8
- 8 x Walk in Tanzrichtung rechts

- 4 x Squat re/li im Wechsel, dabei wird immer der jeweils gleiche Arm gehoben
- 4 x Squat re/li im Wechsel zur Mitte Rücken contract/release Hände folgen der Bewegung

2. Variante

- 4x Walk zur Mitte
- 2x Flamenco 2
- 4x Walk zurück zur Kreislinie
- 2x Flamenco 3
- 4x Walk nach rechts in Tanzrichtung
- 4x Side to Side
- 4x Walk nach links gegen Tanzrichtung
- 4x Side to Side

