



# KAPOW

## Das Cardio Power Workout

### Vorbemerkungen/Ziele

Kapow® ist ein Cardio Power Workout, welches auf den ursprünglichen Bewegungen unseres Körpers basiert. Jeder kann an diesem Kurs teilnehmen, selbst mit leichten Handicaps wie Übergewicht, Rückenbeschwerden etc.

Die Übungsleitung/Kursleitung sollte gute bis sehr gute Aerobic-Kenntnisse haben.

Weitere Informationen zu Kapow® findet man unter:  
[www.kapow.fitness/inhalte-des-instructor-trainings](http://www.kapow.fitness/inhalte-des-instructor-trainings)



### Rahmenbedingungen

#### Zeit:

45–60 Minuten

#### Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

Musikanlage und Musik

Musik: 135 bpm, Aerobicmusik-Stilrichtung House Electro, motivierende Musik, Song aus den Charts, Ruhigere Musik für das Stretching

*Hinweis:* Original Kapow® Musik ist nur für Kapow®-Trainer/-innen zugänglich

#### Ort:

Kursraum, großer Bewegungsraum, Sporthalle

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

##### ● Warm up

- ⦿ Die Übungsleitung (ÜL) steht vor den TN in der Face to Face – Aufstellung. Diese bleibt die ganze Stunde über erhalten.

Leichte Aerobicsschritte werden mit der Linear Progression Methode kombiniert.

- March
- Side to side
- Step touch
- Leg curl
- Grapevine

Da diese Schritte den meisten TN auch aus anderen Kursen bekannt sind, können alle leicht folgen.

#### March (2 Counts)

Marschieren auf der Stelle

#### Step touch (2 Counts)

Ein Bein wird zur Seite (nach vorn oder hinten) ausgestellt, das Körpergewicht aber über das ausgestellte Bein verlagert. Danach wird das andere Bein herangezogen und die Fußspitze tippt dicht neben dem Standbein auf den Boden.

#### Grapevine (4 Counts)

Der erste Schritt erfolgt diagonal zur Seite. Das freie Bein wird hinten gekreuzt und dann das Gewicht auf das kreuzende Bein verlagert. Die beiden foldenden Schritte entsprechen der Bewegung beim Step Touch.

#### Side to side (2 Counts)

Gewichtverlagerung zur Seite aus einer Grundposition mit etwas weiter geöffneten Beinen heraus. Die Fußspitze des Spielbeins tippt auf den Boden.

#### Leg curl (2 Counts)

Gewichtverlagerung zur Seite aus der Grundposition wie bei Side to Side. Fuß des Spielbeins tippt nicht auf den Boden, sondern wird durch Beugung des Kniegelenkes Richtung Gesäß bewegt. Dabei wird der Unterschenkel ungefähr bis zur Waagerechten angehoben.

### Absichten und Hinweise

- ⦿ Es werden alle Gelenke auf die folgende Belastung eingestimmt. Die Stoffwechselrate erhöht sich, damit Gelenke produktiv arbeiten können. Die Gruppe wird aber vor allem mental abgeholt und mit auf eine Reise durch diese Stunde genommen.
- ⦿ Linear Progression Methode: die genannten Schritte werden aneinander gehängt. Sie müssen nicht immer wiederholt werden bzw. es entsteht noch keine Choreographie
- ⦿ Musikmix basierend auf Aerobicmusik-Stilrichtung House Electro (135 BPM flat)

## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

Es werden meistens 5–6 verschiedene Songs mit dem funktionellen Part choreographiert.

Diese Choreographie besteht über einen Zeitraum von ca. 8–10 Wochen.

Dies führt zu einem effektiven Training, welches einen Ausgleich von eventuellen Dysbalancen zur Folge hat.

#### ● Choreographie

- ☉ Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Kapow® basiert auf den ursprünglichen Bewegungsformen des Menschen. Vor allem soll das Rumpfkorsett gestützt und aufgebaut werden.

#### Übungen

- Flexion und Extension der Wirbelsäule
- Lateralflexion der Wirbelsäule
- Rotatorische Verbringung der Wirbelsäule

#### Funktional Moves

- Kniebeuge weit und enge Version
- Knee lifts in allen Variationen
- Boxbewegungen



#### ● Dance Aerobic

- ☉ Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Es folgt ein Teil der Dance Aerobic.

Hier werden ganz einfache Schritte aus der klassischen Aerobic mit Dance-Schritten kombiniert. Der Spaßfaktor ist enorm.

Beispiel für eine Choreographie:

- Grapevine
- Mambo reverse turn
- Step touch
- V-Step
- Jump Turn



## Absichten und Hinweise

Autorin:  
Janine Brinkers

- ☉ Im Hauptteil der Stunde wird der Fokus auf die funktionellen Bewegungen gelegt.

Alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule werden mit dem Prinzip der Widerlagerung trainiert.

Es kommt durch Anspannung der Spieler- und Gegenspielermuskulatur zu einer sogenannten Kokontraktion. Dies hat eine hohe Effizienz der Muskelarbeit zur Folge.

- ✔ Die Bewegungen passen zur Musik, deren Charakter sehr treibend und motivierend ist.

Die Musik nimmt die Teilnehmer/-innen mit auf eine emotionale Reise.

- ☉ Durch das ständige Beben der Schritte werden neue Denkmuster und Synapsen aktiviert, es kommt zu einer besseren Reizweiterleitung, die auch ihren Erfolg im Alltag zeigt.

- ✔ Dieser Teil der Stunde dauert in der Regel über drei Lieder.

- ✔ Unterrichtsmethode:

Hauptsächlich Cross Phrasing, das heißt, es kommt zu einer Phrasenverschmelzung. Ein klassischer Grapevine hat 8 Counts, beim Cross Phrasing kann in diesen 8 Counts noch ein „Mampf“ eingebaut werden, so dass es zu einer ganz neuen Betonung des Schrittes kommt und die Choreographie mehr tänzerisch wirkt.

- ✔ Die Choreographie wird immer bilateral aufgebaut, um den Trainingseffekt zu unterstützen und eine optimal ausgeglichene Beinbelastung zu haben.

Illustratorin:  
Claudia Richter

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

- Einfache Schrittkombinationen zum Abschluss
- Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Es wird ein Song als Cool down choreographiert.

Ganz einfach kombinierte Schritte sorgen für einen schönen Abschluss der Stunde.

Leichte Aerobic-Schritte, wie Step touch und March werden mit einigen Dance-Akzenten zu einer leichten Choreographie zusammengestellt.

⊙ Cool down, runder Stundenabschluss

✔ Song der gerade aus den Charts bekannt ist.

### AUSKLANG (10–15 Minuten)

- Stretching
- Face to face-Aufstellung, so dass alle TN die ÜL gut sehen können.

Die beanspruchte und zur Verkürzung neigende Muskulatur wird gedehnt.

⊙ Ganz zum Schluss erfolgt ein Stretching der beanspruchten Muskulatur im Stand.

✔ Jede Übung jeweils 15–20 Sekunden beidseitig durchführen und auf die Musik abstimmen

#### Beispiele für Stretching-Übungen

- Flankendehnung im Stand/Seitneigung
- Beinbeugen sowie Beinstreckung im Stand
- Dehnung der Schulter-Nackenmuskulatur im Stand



#### Links:

Videos zu Kapow® findet man bei Youtube unter KAPOW Fitness:

- [youtu.be/Uf2MLieBfkM](https://youtu.be/Uf2MLieBfkM)
- [youtu.be/bSCLraj1FY](https://youtu.be/bSCLraj1FY)
- [youtu.be/WoZG2Qyr8-w](https://youtu.be/WoZG2Qyr8-w)

Fotos:  
Janine Brinkers