

Inhalt

Einleitung	8
1 Ein kleiner historischer Rückblick	12
2 Step-Aerobic - ein Allround-Fitness- und Gesundheitstraining	18
2.1 Ausdauer	20
2.2 Kraft	32
2.3 Beweglichkeit	34
2.4 Koordination	36
2.5 Sich-Wohlfühlen im Hier und Jetzt	39
3 Step-Aerobic für ausgewählte, gesundheitsorientierte Zielgruppen	46
3.1 Zielgruppe: Übergewicht und Adipositas	48
3.2 Zielgruppe: Rückenbeschwerden	52
4 Inhalte und Techniken	58
4.1 Das Trainingsgerät: Die Stepplattform	59
4.2 Körperhaltung und Bewegungstechnik	62
4.3 Kleine Vokabelkunde	65
4.4 Ausgangspositionen und Standpositionen	67
4.5 Schritte in der Step-Aerobic	69
4.6 Schrittmuster und Schrittvarianten	74
4.7 Armarbeit und Armbewegungen	90
4.8 Funktionsgymnastische Übungen mit und am Steppergerät	97
5 Step-Aerobic unterrichten	120
5.1 Der Aufbau von Stunden und Choreografien	121
5.2 Zum Zusammenhang von Musik und Bewegung	128
5.3 Methodische Aspekte	131
5.3.1 Lehr- und Vermittlungsmethoden	131
5.3.2 Cueing	144
5.3.3 Das Steppergerät im Raum	146

6	Choreografien für Fitnessstunden	150
6.1	Phase: Warm-up (mit Pre-Stretch)	150
6.2	Phase: Cardioteil	155
6.3	Cool-down (mit Walk down)	165
7	Programme für ausgewählte Zielgruppen	170
7.1	Beispiele für Fitnesskurse	171
7.1.1	Acht-Wochen-Fitnesskurs: Schwerpunkt Cardiotraining	172
7.1.2	10-Wochen-Fitnesskurs: Schwerpunkt Krafttraining	178
7.1.3	Acht-Wochen-Fitnesszirkel	188
7.2	Ein 2 x 12-Wochen-Programm gegen Übergewicht	190
7.3	Ein 10-Wochen-Programm gegen Rückenschmerzen	197
8	Programme und Ideen für die Schule	202
8.1	Stundenbild: Schwerpunkt – Training der allgemeinen aeroben Ausdauer	205
8.2	Stundenbild: Schwerpunkt – Training der Kraftfähigkeit	214
8.3	Fitnesszirkel	217
8.4	Eine sechswöchige Unterrichtseinheit zur Koordination	219
9	Literatur	236
10	Bibliografie Step-Aerobic	240
11	Anhang	241