

Iris Pahmeier | Corinna Niederbäumer

# STEP-AEROBIC

für Fitness und Gesundheit in Studio, Verein und Schule



**WO SPORT SPASS MACHT**

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER BUND

**MEYER  
& MEYER  
VERLAG**

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
<b>1 Ein kleiner historischer Rückblick</b> .....	<b>12</b>
<b>2 Step-Aerobic - ein Allround-Fitness- und Gesundheitstraining</b> .....	<b>18</b>
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
<b>3 Step-Aerobic für ausgewählte, gesundheitsorientierte Zielgruppen</b> .....	<b>46</b>
3.1 Zielgruppe: Übergewicht und Adipositas .....	48
3.2 Zielgruppe: Rückenbeschwerden .....	52
<b>4 Inhalte und Techniken</b> .....	<b>58</b>
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 Stepgerät .....	97
<b>5 Step-Aerobic unterrichten</b> .....	<b>120</b>
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 Stepgerät im Raum .....	146

<b>6</b>	<b>Choreografien für Fitnessstunden</b>	<b>150</b>
6.1	Phase: Warm-up (mit Pre-Stretch)	150
6.2	Phase: Cardioteil	155
6.3	Cool-down (mit Walk down)	165
<b>7</b>	<b>Programme für ausgewählte Zielgruppen</b>	<b>170</b>
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
<b>8</b>	<b>Programme und Ideen für die Schule</b>	<b>202</b>
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
<b>9</b>	<b>Literatur</b>	<b>236</b>
<b>10</b>	<b>Bibliografie Step-Aerobic</b>	<b>240</b>
<b>11</b>	<b>Anhang</b>	<b>241</b>

## 4.8 Funktionsgymnastische Übungen mit und am Steppergerät

Die nachfolgenden Ausführungen sind als Übungssammlung gedacht.

Dehnübungen werden in den einzelnen Programmen im Warm-up (Pre-Stretch) dynamisch und im Cool-down gehalten eingesetzt. Kräftigungsübungen werden im Workout bzw. in der Kraft- und Beweglichkeitsphase durchgeführt.

### Dehnübungen

**Muskulatur:** Wade (*M. soleus*, *M. gastrocnemius*)

**D1:** Der rechte Fuß steht auf der Plattform, der Ballen des linken Fußes wird auf der Stepkante abgestützt und die Ferse wird Richtung Boden gesenkt.



**D2:** Aus der hüftbreiten, parallelen Position wird das linke Bein gebeugt und das rechte Bein gestreckt im Ausfallschritt zurückgesetzt. Die rechte Ferse wird in den Boden gedrückt.

**Beachte:** Die Zehenspitzen zeigen nach vorn, rechtes Knie- und Fußgelenk stehen übereinander, der Rücken bildet die Verlängerung des zurückgeführten Beins.



### Muskulatur: Oberschenkelrückseite (ischiokrurale Muskelgruppe)

**D3:** Aus der gebeugten Beinposition wird das Gewicht auf das linke Bein verlagert, das rechte Bein wird bei gebeugtem Fußgelenk vorgestreckt und der Oberkörper mit geradem Rücken vorgeneigt.



**D4:** In Rückenlage wird das linke Bein am Boden ausgestreckt, das rechte Bein wird gestreckt zur Decke geführt und mithilfe der Hände zum Rumpf gezogen.



### Muskulatur: Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris)

**D5:** Aus der hüftbreiten, parallelen Beinposition wird die rechte Ferse an das Gesäß herangezogen.

**Beachte:** Das Standbein leicht beugen, Hüfte und Schultern parallel nach vorn ausrichten, den Bauch anspannen, Knie sind parallel.



### Muskulatur: Oberschenkelinnenseite (Adduktoren)

**D6:** Aus der auswärts gedrehten, weiten Standposition wird das linke Knie gebeugt über die linke Fußspitze geführt. Das gestreckte rechte Bein wird zum Boden gedrückt.



**D7:** Aus der Rückenlage werden die im Kniegelenk leicht gebeugten Beine nach außen gedrückt.



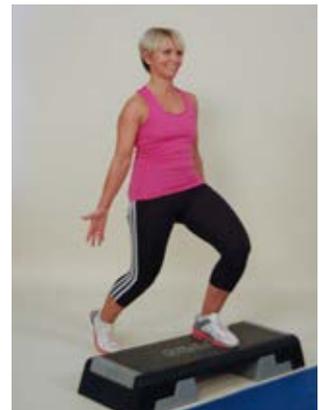
### Muskulatur: Hüftbeuger (M. iliopsoas)

**D8:** Aus der hüftbreiten, parallelen Position wird der Unterschenkel des rechten Beins nach hinten geführt und am Boden aufgesetzt. Gleichzeitig wird der Oberkörper auf dem linken Oberschenkel abgestützt, wobei Knie- und Fußgelenk in einer senkrechten Linie zueinander stehen. Der rechte Oberschenkel wird zum Boden gedrückt.



**D9:** Aus der Schrittstellung wird bei gebeugten Beinen die Hüfte nach vorn gedrückt.

**Beachte:** Hüfte und Schultern parallel nach vorn ausrichten, den Rücken gerade halten.



**Muskulatur: Gesäß und unterer Rücken  
(M. gluteus maximus und M. erector spinae)**

**D10:** In der Rückenlage wird der rechte Fuß aufgestellt, der linke Fuß wird auf dem angewinkelten rechten Knie abgestützt. Die Arme ziehen nun das rechte Bein zum Oberkörper.



**Muskulatur: Rücken**

**D11:** Aus der auswärts gedrehten, weiten Beinposition bei gebeugten Kniegelenken und aufgerichteter Wirbelsäule wird der Rücken gerundet.



**D12:** Aus der sitzenden Position wird der Oberkörper vorgeneigt, dabei umfassen die Hände die Fußgelenke und der Rücken wird gerundet.



**D13:** In der Rückenlage (auf dem Steppergerät) werden beide Knie Richtung Brustkorb herangezogen, der Kopf wird Richtung Knie geführt.



**D14:** Im Langsitz wird das rechte Bein über das linke Bein gestellt. Die linke Hand drückt das rechte Knie sanft nach links während der Oberkörper nach rechts außen dreht.



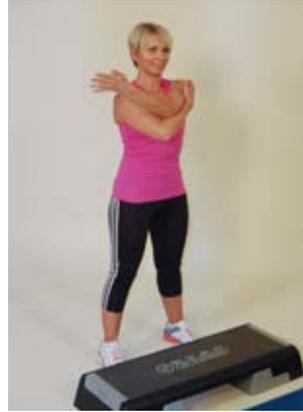
### **Muskulatur: Seitliche Rumpfmuskulatur/ breiter Rückenmuskel (M. latissimus)**

**D15:** Bei aufrechter Oberkörperhaltung werden beide Arme über den Kopf geführt, die linke Hand umschließt den rechten Ellbogen. Der Oberkörper wird nach links geneigt.



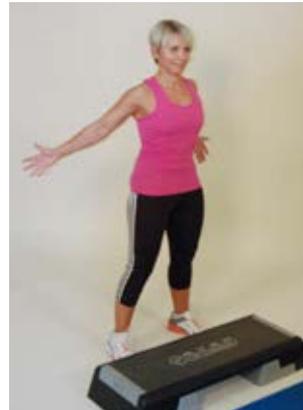
### Muskulatur: Schulterblattmuskulatur (Mm. rhomboidei)

**D16:** Bei aufrechter Körperhaltung wird die rechte Hand auf die linke Schulter gelegt, die linke Hand zieht den rechten Ellbogen an den Oberkörper.



### Muskulatur: Vordere Schultermuskulatur und Brustmuskulatur (M. deltoideus und M. pectoralis)

**D17:** Bei aufrechter Oberkörperhaltung werden die hinter dem Rücken gehaltenen Arme nach oben gedrückt.



### Muskulatur: Seitliche Hals-Nacken- Muskulatur (M. sternocleidomastoideus)

**D18:** Der Kopf wird zurückgezogen (Doppelkinnpotion). Die linke Hand umfasst die rechte Schläfe und zieht den Kopf vorsichtig zur linken Seite. Die rechte Hand zieht gegengleich nach rechts unten (sowohl in der Stand- als auch in Sitzposition möglich).



### Muskulatur: Hals-Nacken-Muskulatur (M. trapezius)

**D19:** Aus der Doppelkinnposition wird der Kopf seitwärts geneigt und die Nasenspitze zur Schulter gezogen (sowohl in der Stand- als auch in der Sitzposition möglich).



### Muskulatur: Hintere Hals-Nacken-Muskulatur (M. trapezius)

**D20:** Bei aufrechter Körperhaltung und sich annähernden Schulterblättern wird das Kinn vorsichtig Richtung Brustbein gedrückt (sowohl in der Stand- als auch in der Sitzposition möglich).

