



Breitensportliche Aerobic-Varianten zum Aufwärmen

Allgemeiner Hinweis:

Die eingesetzte Musik sollte einen beat von 124 - 130 bpm (= beats per minute/Schläge pro Minute) haben.

Bein- und Armbewegungen siehe im Vereinspraxisportal VIBSS unter: Praxishilfe/Aerobic

- **„Aerobic-Walking-Mix“**

Die TN walken zur Musik kreuz und quer durcheinander. Der/die ÜL bleibt zwischendurch stehen, marschiert auf der Stelle weiter und führt Low-Impact Arm- und/oder Beinbewegungen vor, die die TN nachmachen. Nach 8-10 Bewegungswiederholungen wird weitergewalkt. Als Variante können auch Armbewegungen in der Walking-Phase durchgeführt werden.

- **„Stations-Aerobic“**

An ca. 8 bis 10 Stationen, die durch Hütchen gekennzeichnet sind, sollen die Arm- und/oder Beinbewegungen ausführen. Die einzelnen Bewegungen sind auf Stationskarten, die an den jeweiligen Stationen ausliegen, mit Worten und Abbildungen aufgeführt.

Es kann eine bestimmte Wiederholungszahl (z.B. 20 Wiederholungen) oder auch eine bestimmte Zeit (z.B. 2 Minuten pro Station) vorgegeben werden.

Organisationsformen

- Die TN führen paarweise an jeder Station die Bewegungen aus (- macht mehr Spaß als alleine!).
- Die TN erhalten unterschiedliche „Laufkarten“, auf denen vermerkt ist, in welcher Reihenfolge die durchnummerierten Stationen zu absolvieren sind. Dies bedeutet auch, dass jede/r TN an jeder Station eine/n andere/n TN treffen kann.

- **„Arm- und Beinbewegungen kombinieren“**

Die TN werden in 2 Gruppen aufgeteilt: Gruppe A = „Arme“, Gruppe B = „Beine“. Jede/r TN aus den Gruppen erhält unterschiedliche Low-Impact - Arm- bzw. – Beinbewegungen. Jede/r TN übt ihre/seine Bewegung. Danach finden sich jeweils Paare aus den Gruppen A und B zusammen. TN A und TN zeigen sich ihre Arm- und Beinbewegung und kombinieren sie und führen diese Kombination eine Zeit lang durch. Auf ein Zeichen der/des ÜL hin, trennen sich die Paare und suchen sich eine/n neuen A- bzw. B-Partner/in und das Kombinieren beginnt von neuem.

Hinweis

- Die Arm- bzw. Beinbewegungen, können anhand von vorbereiteten Karten verteilt werden oder die TN suchen sich ihnen schon bekannte Bewegungen aus.
- Zur Erleichterung der Paar-Findung, können die beiden Gruppen durch farbige Klebepunkte gekennzeichnet werden (z.B. „Arme“ = gelben Punkt, „Beine“ = blauen Punkt); auch eignen sich Parteibänder zur Kennzeichnung der Gruppen.



- **„Arm- und Beinbewegungen im Kreis kombinieren“**

Die TN stehen in einem Innenstirnkreis und marschieren zur Musik auf der Stelle. TN 1 zeigt eine Beinbewegung, die die anderen TN nachmachen und beibehalten. Zu dieser Beinbewegung stellt TN 2 eine Armbewegung vor, die alle zusammen mit der Beinbewegung von TN 1 kombinieren. Diese Kombination wird eine Zeit lang durchgeführt, bis alle TN sie sicher beherrschen. Danach wird wieder auf der Stelle marschiert. Nun ist TN 3 mit einer Beinbewegung dran und TN 4 kombiniert dazu eine Armbewegung. Die neue Kombination wird natürlich von allen TN wieder durchgeführt usw.

Hinweis

Diese Organisationsform eignet sich nur bei Gruppen, die schon Low-Impact-Arm- und Beinbewegungen kennen.

- **„Reifen-Aerobic“**

In der Halle werden entsprechend der TN-Zahl Gymnastikreifen ausgelegt. Wie bei dem "Aerobic-Walking-Mix" oder der „Stations-Aerobic“ können nun an den Reifen unterschiedliche Arm- und Beinbewegungen aus der Step-Aerobic durchgeführt werden.

Hinweis an die TN

Nicht auf den Reifenrand treten, da der Reifen weg rutschen kann!

Variation

An Stelle von Gymnastikreifen können auch Teppichfliesen, Turnmatten (stabil und rutschfest) oder Steps eingesetzt werden.