

Senioren aerobic

Alternative Aerobic-Formen

Vorbemerkungen/Ziele

Das „jugendliche Image“ der Aerobic hat sich in den letzten Jahren verändert und es haben sich unterschiedliche Aerobic-Programme für verschiedene Zielgruppen entwickelt. Hierzu gehört auch die „Senioren aerobic“. Die hier dargestellten „Alternativen Aerobic-Formen“ besitzen einen hohen kommunikativen Anteil, aufgelockerte Organisationsformen und regen die Teilnehmer/innen zum Mitgestalten und Ausprobieren an.

Stundenverlauf / Inhalte

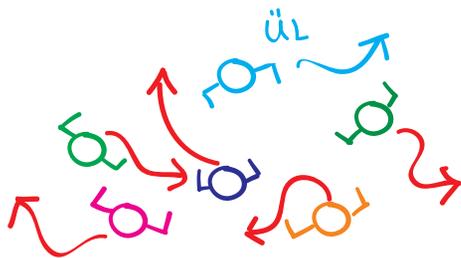
● = Inhalt

◻ = Organisation

EINSTIMMUNG/WARM UP (15 Minuten)

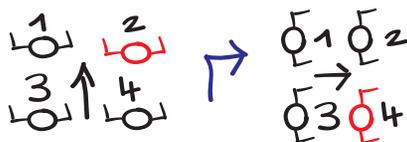
● „Aerobic-Walking-Mix“

Die TN gehen zur Musik kreuz und quer durcheinander. Der/die ÜL bleibt zwischendurch stehen, marschiert auf der Stelle und führt dann Arm- und/oder Beinbewegungen vor, die die TN nachmachen. Nach 8 bzw. 16 Zählzeiten (ZZ) gehen alle wieder weiter.



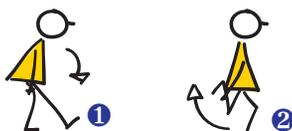
● „Aerobic zum Quadrat“

◻ Jeweils vier TN stehen im Quadrat und schauen in die gleiche Richtung. Die/der TN vorne rechts hat das Sagen. Jede Gruppe geht eigenständig los, Auf Handzeichen der Person vorne rechts bleibt die Gruppe stehen und macht deren Bein- und Armbewegungskombination nach. Auf erneutes Handzeichen weitergehen usw. Will die Person vorne rechts ihre Rolle abgeben, zeigt sie nach rechts bzw. links eine 90 Grad-Drehung an. Nun hat die neue Person vorne rechts das Sagen.



● „Pre Stretch“

Dehnung der Beinrückseite (1), Beinvorderseite (2), Hüftbeugemuskulatur (3), Armstreckmuskulatur (4) und Nackenmuskulatur (5)



SCHWERPUNKT/CARDIOPHASE (20-30 Min.)

Vorbemerkung

Unmittelbar nach der Hauptbelastungsphase sollte eine Pulsmessung vorgenommen werden, um die Belastungshöhe zu ermitteln. Der Trainingspuls sollte im Bereich 60 – 75 % des altersabhängigen Maximalpulses (Max.-Puls-Faustformel 220 minus Lebensalter) liegen.

Zeit: 60 Minuten

Teilnehmer/innen: Ältere (Frauen und Männer)

Material: Musik, Musikanlage, vorbereitete Stationskarten

Ort: Halle

Musikempfehlung: LandesSportbund Nordrhein-Westfalen: „Musikeinsatz im Sport der Älteren“ Heft mit CD

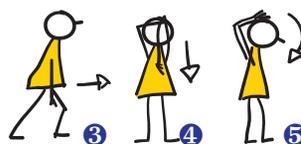
Absichten / Gedanken

● = Absichten / Gedanken

➤ = Hinweis

- Vorbereitung des Organismus auf die kommende Belastung durch Ganzkörperbewegungen
- Evtl. schon bekannte Arm- und Beinbewegungen bzw. Kombinationen wiederholen oder neue vorstellen
- Motivierender Musikeinsatz während der ganzen Einstimmungsphase
- Musikgeschwindigkeit ca. 120 – 125 bpm (beats per min/Schläge pro Minute)
- Mögliche Bein- und Armbewegungen bzw. Kombinationen s. Schwerpunkt
- Die TN sollen miteinander eigenständig Schritt- und Armbewegungen bzw. -kombinationen ausprobieren und so die Bewegungen festigen.
- Mitgestaltung der TN
- Bleibt ein/e TN bei der Gruppenbildung übrig, wird eine 5er-Gruppe gebildet. Die fünfte Person steht in der Quadratmitte und wechselt bei einer Drehung nach außen und ein/e andere/r TN geht in die Mitte.

- Verbesserung der Muskelbereitschaft und Verletzungsvorbeugung



- Ausdauerförderung und Koordinationsschulung
- Musiktempo: ca. 128 - 130 bpm

Sport der Älteren

Gesundheitsorientierter Sport

6/01



PRAKTISCH für die PRAKTIK

Autoren:
Ellen
Berghaus /
Manfred
Probst

Stundenverlauf / Inhalte

● „Stations-Aerobic“

1. „Casatschok“

Beine: re und li Ferse im Wechsel vorne auf tippen und wieder zurücksetzen (heel dig)

Arme: angewinkelte Unterarme nach vorne unten strecken und wieder anbeugen (biceps curl)

2. „Vor und Rück“

Beine: vier Schritte vw. und rw. gehen (letzter Schritt ist ein Antippen)

Arme: intensiv mitbewegen und beim Antippen in die Hände klatschen

3. „Wäsche waschen“

Beine: Seitanstellschritte (step touch)

Arme: angebeugt am Körper hochziehen (upright row)

4. „Knieplattler“

Beine: re und li Bein im Wechsel anheben (knee lift)

Arme: hochheben bis Schulterhöhe (front lift)

5. „Boxen“

Beine: re und li Fußspitze im Wechsel vorne aufsetzen (push touch)

Arme: in Vorhalte re und li Faust im Wechsel gegengleich nach vorne boxen (punch)

6. „Butterfliege“

Beine: doppelte Seitanstellschritte (double step touch)

Arme: aus der U-Halte Unterarme zweimal vorne zusammenführen (butterfly)

7. „Hurra“

Beine: re und li Fußspitze im Wechsel hinten auf tippen (push touch)

Arme: nach vorne über Kopfhöhe nach oben strecken

8. „Kick“

Beine: re und li Unterschenkel im Wechsel leicht nach vorne kicken (kick)

Arme: aus der Vorhalte zurückziehen (pull back)

● Pulmessung

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Min.)

● „Kombinations-Aerobic“

Die TN bilden Paare. Jedes Paar erhält zu Beginn eine Aerobic-Übung (s. Stations-Aerobic).

Alle Paare bewegen sich kreuz und quer nach Musik durch die Halle. – Auf ein erstes Signal treffen sich jeweils zwei Paare und führen sich gleichzeitig ihre Aerobic-Übung vor. – Auf ein zweites Signal übernehmen die Paare die Aerobic-Übung des jeweils anderen Paares. – Auf ein drittes Signal kombinieren die beiden Paare ihre Aerobic-Übungen hintereinander und wiederholen diese Kombination fortlaufend. – Auf ein viertes Signal trennen sich die Paare. Beim erneuten ersten Signal treffen sich zwei neue Paare usw.

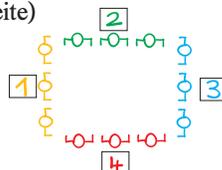
AUSKLANG (10 - 15 Min.)

● „Aerobic-Canon“

Die TN stellen sich im Rechteck auf (Gruppe 1 bis 4) und beginnen zeitversetzt nach acht Grundschlägen mit einer „Canon-Kombination“ (s. linke Seite)

● „Stretching“

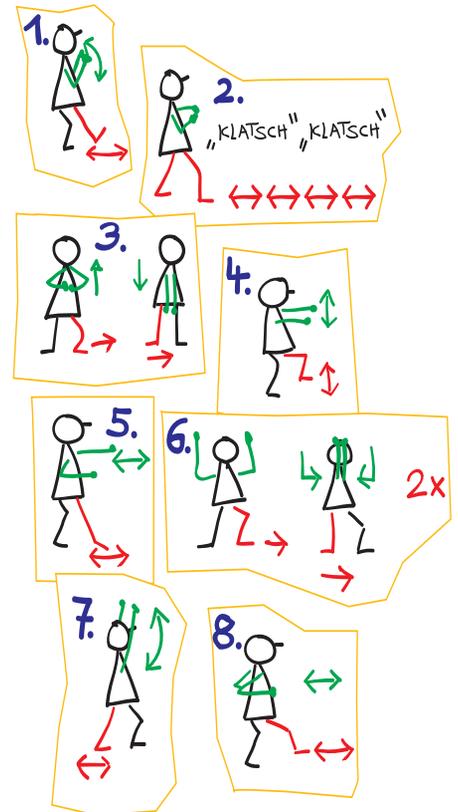
s. „Pre Stretch“



Absichten / Gedanken

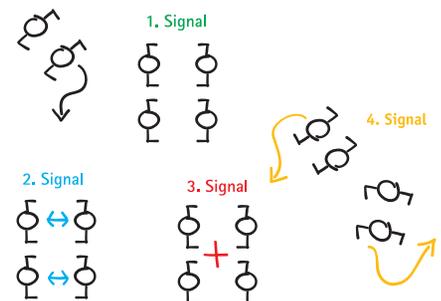
➤ An acht verschiedenen Stationen führen die TN Aerobic-Figuren nach Musik aus.

Die Belastungszeit an jeder Station beträgt 60 Sekunden. Zwischendurch (max. 30 Sekunden) walken die TN kreuz und quer durch die Halle, bevor es dann an der nächsten Station weitergeht. Es empfiehlt sich zwei Durchgänge durchzuführen.



● Senkung der Herzfrequenz

➤ Musiktempo 125 - 128 bpm



● Kommunikativer Ausklang der Stunde

➤ Musiktempo ca. 120- 125 bpm

Teil	ZZ	Bein- und Armbewegungen
A	8	1x „Vor und Rück“
B	8	4 x „Casatschok“
C	8	4 x „Wäsche schrubben“
D	8	4 x „Knieplattler“