



Inhalt

	Einleitung.....	7
1	Step-Aerobic: Fitnessstraining für Schule, Verein und Studio	9
1.1	Wurzeln der Step-Aerobic	11
1.2	Step-Aerobic als Fitnessstraining	13
1.2.1	Fitnessstraining ist Ausdauertraining	14
1.2.2	Fitnessstraining ist Krafttraining	17
1.2.3	Fitnessstraining ist Beweglichkeitstraining	19
1.2.4	Fitnessstraining ist Koordinationsschulung	20
1.2.5	Fitnessstraining ist Wohlfühlen im Hier und Jetzt	20
1.3	Step-Aerobic-Programme	24
1.4	Step-Aerobic und Musik	25
1.5	Das Steppergerät.....	26
2	Step-Aerobic: Modetrend oder etabliertes Fitnessstraining?	30
2.1	Ist Step-Aerobic ein effizientes Ausdauertraining?.....	30
2.2	Welche Auswirkungen hat die Stephöhe?	32
2.3	Welche Auswirkungen haben die Bewegungsausführung und die Choreografie?.....	34
2.4	Welche Auswirkungen hat das Musiktempo oder welches Tempo ist das Beste?	37
2.5	Welches sind die gesundheitlichen Risiken eines Steptrainings? ...	38
2.6	Was macht die Attraktivität von Step-Aerobic aus?	40
3	Step-Aerobic: Auf die Methode kommt es an!	42
3.1	Programmaufbau und Stundenkonzepte	42
3.2	Der Aufbau von Choreografien	45
3.3	Pädagogische Aspekte	46
3.3.1	Zum Zusammenhang von Musik und Bewegung	46
3.3.2	Lehr- und Vermittlungsmethoden	49
3.3.2.1	Außenformale Methoden	50



3.3.2.2	Binnenformale Methoden.....	50
3.3.2.3	Cueing	55
3.4	Der Einsatz des Steppergeräts.....	57
4	Inhalte und Techniken der Step-Aerobic	61
4.1	Die gute Körperhaltung.....	61
4.2	Die richtige Steptechnik	61
4.3	Die häufigsten Fehler.....	62
4.4	Kleine Vokabelkunde	63
4.5	Ausgangspositionen und Standpositionen	65
4.6	Basisschritte	67
4.7	Schrittmuster und Schrittvarianten	70
4.8	Armarbeit und Armbewegungen	77
4.9	Funktionsgymnastische Übungen mit und am Steppergerät	85
4.10	Spielerische Übungsformen mit und am Steppergerät	94
5	Programme für die Praxis.....	97
5.1	Phase: Warm-up	97
5.2	Phase: Pre-stretch	101
5.3	Phase: Kardioteil/Choreografie	102
5.4	Phase: Walk down	128
5.5	Phase: Floorworkout.....	129
5.6	Phase: Cool down	131
6	Ideen für die Schule	132
7	Literatur.....	141