

# Aerobic in der Grundschule

## 1. Was ist Aerobic?

Aerobic ist ein Fitnessstraining zu animierender Musik. Es findet in der Gruppe statt. Hauptsächlich wird die aerobe Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gefördert.

Die Übungen werden in einer Choreographie zusammengestellt und von einem Trainer/ Lehrer vorgeführt.

Eine Aerobic- Stunde gliedert sich in drei Teile:

Warm up/ Aufwärmphase:

- der Körper wird auf die anschließende Belastung vorbereitet
- Schüler stellen sich auf die Kommunikation mit dem Lehrer ein (Zeichen und Fachbegriffe werden erläutert oder wieder ins Gedächtnis gerufen)

Cardio-Training/ Hauptteil:

- die aerobe Ausdauerleistung wird gefördert
- Rhythmusgefühl, Koordination, Erinnerungsvermögen und Konzentration werden trainiert sind aber auch Voraussetzung für die Choreographie

Cool down/ Ausklang:

- Senkung der Herz-Kreislauf-Aktivität
- Erholungsphase (evtl. Massagen)
- Beweglichkeitstraining (kleine Dehnübungen)

## 2. Die Musik...

Die Musik ist einer der wichtigsten Bestandteile beim Aerobic. Man kann schon fertig gemixte Aerobic-CDs kaufen, aber für Kinder empfiehlt es sich, Kinderlieder oder aktuelle Charts-Hits zu verwenden.

Das Musiktempo richtet sich nach der Zielgruppe, aber man kann aber sagen, dass das Tempo immer mehr ansteigt und sich zum Cool down hin wieder verlangsamt.

Prinzipiell lässt sich jede Musik in Beats einteilen. Diese kann man von 1- 8 mitzählen.

Vier Beats nennt man einen Takt, 8 Beats eine Phrase.

Vier Phrasen (32 Beats) sind ein Musikbogen.

Anhand dieser Musikeinheiten kann man eine Choreographie zusammenstellen.

### **3. Die Choreographie**

Es gibt verschiedene Methoden eine Choreographie aufzubauen.

Am besten eignet sich für jüngere Kinder die Vers und Refrain-Methode. Hierbei wird der Refrain des Liedes mit immer den gleichen Schritten belegt. Durch die immer wiederkehrenden Bewegungen ist die Choreographie leichter zu merken.

Eine weitere Methode ist die Add-On Methode. Hier wird eine Schrittkombination trainiert, dann eine weitere und im nächsten Teil zusammengefügt.

- 1 Lehren A
- 2 Lehren B
- 3 Durchführen A + B
- 4 Lehren C
- 5 Durchführen A + B + C
- 6 Lehren D
- 7 Durchführen A + B + C + D usw.

### **4. Die Schritte**

Der Grundaerobic-Schritt ist das Marschieren am Platz. Von diesem ausgehend können alle anderen Schritte begonnen werden. Das Marschieren eignet sich auch immer, um neue Schritte vorzuführen.

Die Schritte könne im High Impact oder Low Impact ausgeführt werden. Unter Low Impact versteht man eine Schrittfolge mit

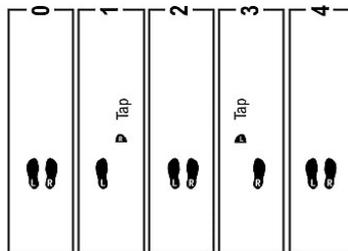
wenig Aufprallwucht.

Bei High Impact wird auch gesprungen, also eine höhere Aufprallwucht erzeugt. Viele Low Impact Schritte könne auch in gesprungener Variante ausgeführt werden (haben dann aber oft andere Namen).

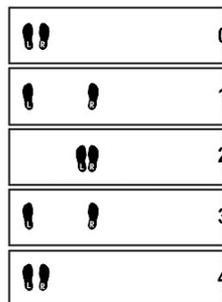
Für die Kinder ist es einfacher, die Schritte mit besonderen Namen oder Tätigkeiten zu belegen, das erleichtert das Erlernen und Erinnern.

March -> Marschieren wie ein Soldat

Tap -> Versuche mit der Ferse einen Käfer zu treffen

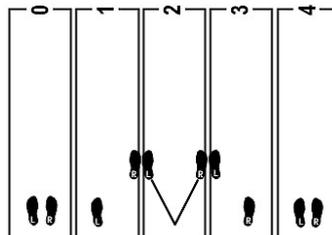


Step Touch -> seitwärts auf einem Baumstamm gehen und dann wieder zurück

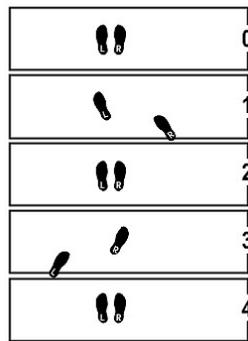


Lift Step -> ein Hindernis übersteigen

V-Step -> mit den Füßen ein V schreiben



Lunge -> versuche mit dem Fuß hinter Dir den Käfer zu treffen



\*Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt\*

## 5. Orientierung beim Aerobic

Gerade jüngere Kinder haben noch Probleme sich im Raum zu orientieren, rechts und links wird gerne noch verwechselt. Trotzdem kann man auch mit diesen Kindern eine Aerobic-Choreographie durchführen.

Hier ein paar Tipps:

- Orientierung im Raum schaffen
  - Reifen
  - Teppichfließen
  - Matten
- Schrittkombinationen wählen, bei denen die Ausführungen rechts/links nicht relevant ist
- Face to Face zur Gruppe stehen (bedeutet, dass Schritte evtl. spiegelverkehrt gezeigt werden müssen)

## 6. Literatur

[http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/all\\_about\\_aerobics.htm](http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/all_about_aerobics.htm)

Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (1997): Kinder in Bewegung; Meyer & Meyer Verlag

DTB-Gymwelt/ Kids in Action (2006): Script Aerobic entdecken- Ausdauertraining für Kinder