

STEP-AEROBIC IN DER SCHULE



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Einleitung**
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Tipps für das Einstudieren der Choreographie**
 - 1. Phase
 - 2. Phase
 - 3. - 5. Phase
- **Kompetenzen**
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Schrittfolgen - Phase 1 (1)
 - Schrittfolgen - Phase 2 (2)
 - Aufbauplan (3)
 - Organisationshilfen (4)
- **Videos**
 - Einführung (1)
 - Aufwärmen (2)
 - 1. Erarbeitungsphase (3)
 - 2. Erarbeitungsphase (4)
 - Präsentationsphase (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

In dieser Unterrichtsreihe wird den Schülerinnen und Schülern (SuS) der Fitness-Trend "Step-Aerobic" nahegebracht. Anhand von einfachen Kombinationen von Grundsritten soll ein Eindruck vermittelt werden, wie dieses Programm funktioniert und wie sich ein solches Training auf den eigenen Körper auswirkt.

Einleitung

Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnesstraining auf Musik, das mit einer höhenverstellbaren, rechteckigen Plattform (Stepper) durchgeführt wird. In der Schule können alternativ auch gestapelte Turnmatten, Kastenoberteile oder ineinander geschobene Sprungbretter verwendet werden. Das Training zeichnet sich dabei durch ein variantenreiches Herauf- und Herabsteigen auf und von dieser Plattform aus. Gleichzeitig können verschiedenartige Armbewegungen eingesetzt werden.¹

Mit dieser Sportart kann ein effizientes Herz-Kreislauf-Training durchgeführt werden, bei dem Beine, Gesäß und Hüfte gleichermaßen gekräftigt werden, während die mechanische Belastung der Gelenke vergleichsweise gering ist. Kombiniert mit den Armbewegungen werden bei dem rhythmischen Auf- und Absteigen überdies die koordinativen Fähigkeiten der SuS geschult, was dazu führt, dass Step-Aerobic ein hervorragendes Ganzkörpertraining ist. Überdies hinaus ist Step-Aerobic gleichermaßen für Anfänger wie auch Fortgeschrittene geeignet, da die elementaren Basisschritte der Step-Aerobic relativ einfach und schnell erlernbar sind. Sie lassen sich in der Folge auch ohne Probleme zu vielfältigen Schrittfolgen kombinieren, die den Aufbau interessanter Choreographien ermöglichen. Darüber hinaus kann mit Step-Aerobic der gestalterische Aspekt in den Mittelpunkt gerückt werden, wie in unserer Stunde geschehen. Unsere Zielsetzung liegt dabei auf einer ästhetischen Erziehung und musikalisch-rhythmischen Bildung. Hierdurch können die weiterführenden Schrittvarianten und Armbewegungen vermittelt sowie grundlegende Gestaltungskriterien aufgearbeitet werden. Generell bietet Step-Aerobic also die Möglichkeit vielfältige Dimensionen anzusprechen und Wirkungen auszulösen, was es insgesamt zu einem lohnenden und geeigneten Unterrichtsthema für die Schule macht.²



Abb. 1: Die SuS bekommen einen Eindruck in den Fitnesstrend Step-Aerobic

¹ vgl. Mertens, 2003; Pahmeier, 2001

2 vgl. Mertens, 2003; Pahmeier, 2001


Einordnung in eine Unterrichtseinheit


Stunde	Inhalte	Kompetenzen
1. Phase	Bewegungsgrundformen kennenlernen <ul style="list-style-type: none"> • gehen • laufen • hüpfen • galoppieren 	Die SuS beherrschen verschiedene Fortbewegungsarten und führen diese zum Rhythmus der Musik aus.
2. Phase	Kennenlernen des Steppers und der Grundschritte, wie z.B. <ul style="list-style-type: none"> • Basic Step • V-Step • Kick-Travel • Einzählen in den Step- Aerobic- Schritt zur Sicherung des Rhythmusgefühls 	Die SuS führen die Grundschritte der Step-Aerobic in der Grobform aus. Die SuS passen die auszuführenden Schritte auf den Rhythmus und die Zählweise an.
3. Phase	Selbstständige Entwicklung, Erprobung und Präsentation einer Step-Aerobic-Choreografie mit der Gruppe unter besonderer Berücksichtigung der Ergänzung der Schritte durch passende Armbewegungen.	Die SuS setzen die erlernten Schritte in eine Choreographie um.
4. Phase	Kriteriengeleitete Weiterentwicklung der Bewegungsausführung innerhalb einer Kleingruppenchoreographie.	Die SuS verbessern ihre Körperspannung und -haltung.
5. Phase	Selbstständige Erarbeitung und Präsentation einer Step-Aerobic-Choreographie in Kleingruppen unter Nutzung aller Bewegungsräume um den Stepper herum.	Die SuS erweitern ihr Schrittrepertoire für die Gestaltung. Die SuS verbessern ihre physischen Leistungsfaktoren wie <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer • Kraft • Koordination • Beweglichkeit

Tipps für das Einstudieren der Choreographie

1. Phase

Ein sehr wichtiger Aspekt der Step-Aerobic ist die Sicherheit. Somit gilt es in der ersten Stunde, bevor es in den praktischen Teil übergeht, die Schüler auf Gefahren hinzuweisen und Fragen zu klären. So ist beispielsweise eine gute Körperhaltung während des Steptrainings besonders wichtig, um Fehlhaltungen zu vermeiden und Verletzungen vorzubeugen.

Daher sollte darauf geachtet werden, dass die SuS ihre Beine etwa hüftbreit auseinander stellen, diese leicht nach außen gedreht sind und ihre Knie über den Füßen ausgerichtet sind. Zudem sollen die Beine leicht gebeugt sowie das Brustbein angehoben und die Wirbelsäule gestreckt sein. Von enormer Bedeutung ist auch die richtige Steptechnik. Dazu ist bereits vor Beginn der Trainings sicherzustellen, dass alle SuS festes Schuhwerk tragen und die Stepboards sicher auf dem Boden stehen beziehungsweise aufliegen. Bei den Bewegungen ist im Speziellen darauf zu achten, dass niemals rückseitig auf das Stepboard gestiegen wird, der Fuß beim Hinaufsteigen immer mittig auf die Plattform gesetzt und die ganze Fußsohle aufgesetzt wird. Der gesamte Körper ist beim Training leicht vorgeneigt, die Rumpfmuskulatur ist fest angespannt und der gesamte Körper wird von der Fußsohle aus nach vorne gegen das Stepboard gelehnt. Beim Herabsteigen werden zuerst der Ballen und danach die Ferse auf den Boden aufgesetzt. Dies geschieht möglichst nah am Gerät. Eine Demonstration der Lehrperson ist hierfür von Vorteil, da sie den SuS die richtige Ausführung deutlich macht.³ ▶  1

Ist der Sicherheitsaspekt abgehandelt, beginnt die Aufwärmphase. Dabei bewegen sich die SuS mit tänzerischen Elementen in einem Kreis, der außen durch die Stepboards abgegrenzt ist. Auf einen Pfiff oder ein Signal begeben sich die SuS zu einem Stepboard und führen auf diesem eine selbst ausgedachte Bewegung aus. Bei dieser Aufwärmübung könnten die tänzerischen Elemente sowie die Ausführung auf dem Stepboard anders als angedacht umgesetzt werden: Die Tanzelemente könnten dabei zu einseitig und/oder nicht ganzkörperlich ausgeführt werden. Das gleiche könnte für die Schritte auf dem Stepboard gelten. Sollten diese Fälle auftreten, so ist es zu empfehlen, entweder Tanzelemente oder Schritte vorzugeben oder einzelne begabte SuS als Vortänzer einzubinden. ▶  2

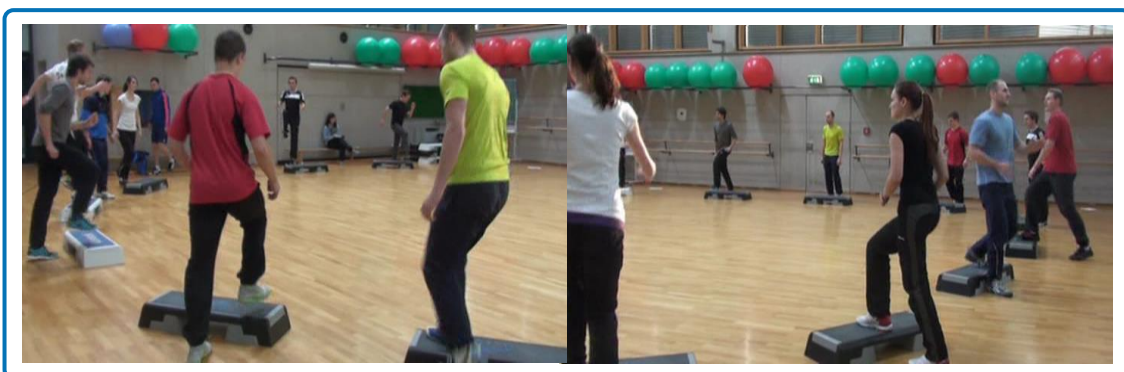



Abb. 2: Individuelles Kennenlernen des Stepboards während der Aufwärmphase

³ vgl. Mertens, 2003; Pahmeier, 2001

2. Phase

Nun erfolgt die erste Erarbeitungsphase, in der die SuS in vier Gruppen zwei verschiedene Schritte auf dem Stepboard erlernen. ▶  3

Dazu erhalten sie Arbeitsblätter, auf denen diese Schritte in einer Bildreihe beschrieben werden. Allerdings können auch hier Missverständnisse entstehen. Deshalb ist es umso wichtiger als Lehrkraft die einzelnen Schritte zu beherrschen, damit die Bewegung gegebenenfalls demonstriert werden kann. Auf Musik sollte hier verzichtet werden, damit die SuS sich untereinander verständigen können und nicht durch den Takt der Musik gestört bzw. überfordert werden. Auf diese Erarbeitungsphase folgt eine kurze Besprechung, in der die Lehrperson gemeinsam mit den SuS Erfahrungen austauscht.

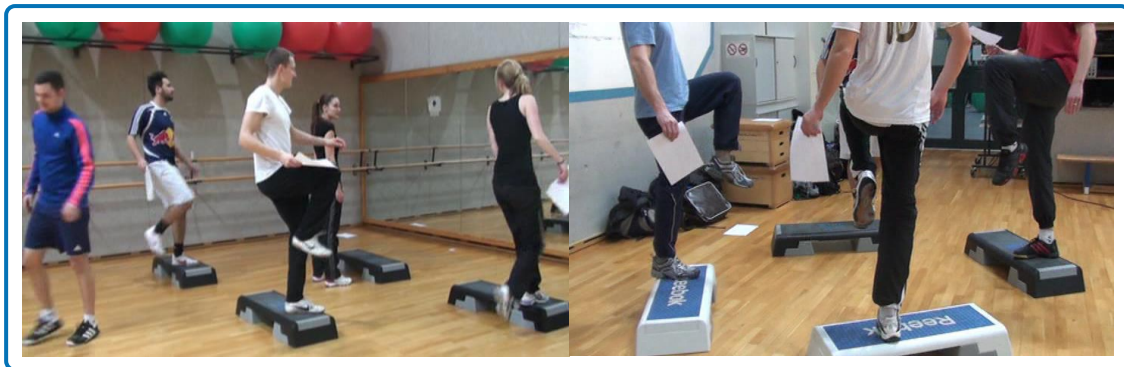


Abb. 3: Erste Erarbeitungsphase: Erlernen von Basisschritten in Gruppenarbeit

3. - 5. Phase

Anschließend beginnt die zweite Erarbeitungsphase, in der die SuS als Experten in neue Gruppen eingeteilt werden und jeder Experte seine Schritte den anderen SuS vermitteln soll. Werden diese Schritte von allen SuS beherrscht, sollen sie in Gruppen eine Choreographie einstudieren. Hierfür sollte eine Präsentationsreihenfolge in den Gruppen festgelegt werden, die das Vorführen und Erlernen der jeweiligen Schritte regelt, da vor allem jüngere Kinder oft sehr enthusiastisch sind und es nicht abwarten können, das zuvor Erlernte zu zeigen.




Abb. 4: Zweite Erarbeitungsphase: Expertengruppen stellen eine Choreographie zusammen

Werden alle Schritte beherrscht, beginnt für die Gruppen der kreative Teil, indem sie eine Choreographie erstellen.

Diese soll Übergänge, Varianten der Schritte, Synchronizität, Ausdruck und Körpersprache beinhalten. Diese Vielzahl von Merkmalen, die bei der späteren Präsentation zur Geltung kommen sollten, stellen die SuS vor eine große Herausforderung. Deshalb ist es wichtig, in dieser Übungsphase als Lehrperson den einzelnen Gruppen zu helfen und sie auf mögliche Verbesserungen aufmerksam zu machen.

Problem	Lösung / Anweisung
Wiederholungszahl eines Schrittes zu lang oder zu kurz	zu lang: <i>"Führt eine ganze Schrittfolge maximal zweimal aus"</i> zu kurz: <i>"Führt eine ganze Schrittfolge mindestens einmal komplett durch, bevor ihr mit der nächsten beginnt "</i>
Abgehackte Übergänge zwischen den Schrittfolgen	<i>"Vermeidet bei den Wechseln komplette Bewegungspausen. Überlegt euch geeignete Übergänge. Diese müssen nicht unbedingt auf dem Stepboard erfolgen. Erinnert euch an die vier tänzerischen Fortbewegungsarten."</i>
Schüler bewegen sich bei der Choreographie asynchron	<i>"Überlegt euch verschiedene Signale (Klatschen, Rufen, Singen etc.), die euch zur Orientierung helfen."</i>
Durch die Vielzahl an Schritten werden die Bewegungen unsauber ausgeführt	Genügend Zeit bei der Vermittlung durch die Experten geben <i>"Versucht eure Schrittfolgen etwas einfacher zu gestalten und konzentriert euch mehr auf die saubere Ausführung der Bewegungen."</i>
Ausdruck und Körpersprache nicht vorhanden	Generalprobe, nach der man mit der gesamten Klasse bespricht, was noch verbessert werden kann → Nochmal 5 Min. an Ausdruck und Körpersprache und andere Auffälligkeiten arbeiten.

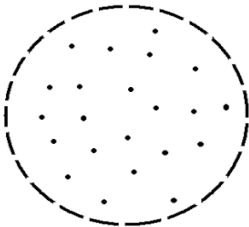


Da bei der Präsentation zwischen den einzelnen Vorführungen keine Pausen erfolgen, sondern die Vorstellungen fließend nacheinander ablaufen, sollte darauf



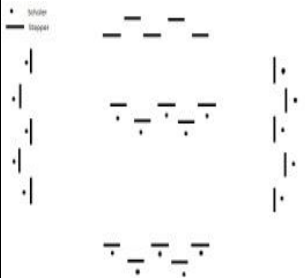
geachtet werden, dass die Gruppen, die auf ihren Einsatz warten, sich einheitlich zur Musik bewegen. ▶  5

Kompetenzen

Wissens- und Kompetenzentwicklung	Handlungssituation
Die Schüler...	Indem sie...
... gehen mit dem Gerät verantwortungsbewusst um	... die vom Lehrer genannten Regeln einhalten (sozial- emotionale Kompetenz)
... nutzen Informationen	... die Bildreihe bzw. den Mitschüler beobachten und imitieren (Methodenkompetenz)
... kennen neue Möglichkeiten der Bewegung zur Musik	... ihre Mitschüler nachmachen (Sachkompetenz)
... entwickeln ein Gefühl für den Takt der Musik	... laut mitzählen (sprachlich- kommunikative Kompetenz, Sachkompetenz)
... gestalten Choreografien	... Fortbewegungsarten mithilfe verschiedener Übergänge verknüpfen (Methodenkompetenz)
... verbessern ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit	... die Choreografie einüben (sozial- emotionale Kompetenz)
... entwickeln koordinative Fähigkeiten	... ihre Rhythmisierungs-, Kopplungs- und Differenzierungsfähigkeit verbessern (Sachkompetenz)
... entwickeln konditionelle Fähigkeiten	... ihre Beweglichkeit und Ausdauer verbessern (Sachkompetenz)

Verlaufsplan

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodische Erläuterungen	Sozialform	Medien
Einführung 5 Minuten		<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung der SuS Vorstellung des Stundeninhalts Vorstellung des Steppers Hinweis auf Sicherheitsaspekte und Grundregeln des Step-Aerobic 	<ul style="list-style-type: none"> Innenstirnkreis 	1 Stepper
Aufwärmen 5 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Freies Bewegen im Raum Selbstgestaltete Schritte am Stepper Allgemeines Erwärmen des Körpers 	<ul style="list-style-type: none"> Schüler-Lehrer-Kommunikation: kurze prägnante Anweisungen Lehrer: <i>"Beim Pfiff geht ihr bitte an die Stepper und führt eine beliebige Schrittfolge zum Takt der Musik aus. Beim zweiten Pfiff begeben ihr euch wieder in den Stepperkreis."</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Aufstellungsform der Stepper <ul style="list-style-type: none"> • Schüler — Stepper  	Pfeife Stepper Musik/ -anlage
Erarbeitungsphase I 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmische Schrittfolgen am Stepper Variationen der Schrittfolgen Übergänge zwischen den Schrittfolgen 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeneinteilung anhand von Spielkartensets (nach Spielfarben) Schüler-Lehrer-Kommunikation: <i>"Behaltet eure Spielkarte."</i> Erarbeitung von zwei Steppschritten, Variationen, Übergängen Schüler-Lehrer-Kommunikation: Lehrer gibt Hilfestellung und motiviert 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit 	Spielkartensets Organisationshilfen  4 Schrittfolgen-Phase 1  1 Stepper Musik/ -anlage

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodische Erläuterungen	Sozialform	Medien
Besprechungsphase 5 Minuten		<ul style="list-style-type: none"> Reflektion und Klärung eventueller Probleme und Fragen Schüler-Lehrer-Kommunikation: offene Diskussion 	<ul style="list-style-type: none"> Innenstirnkreis 	
Erarbeitungsphase II 20 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Rhythmische Schrittfolgen kombinieren (Choreographie erstellen, die eine Schrittfolge jeder Gruppe sowie einen Ein- und Ausmarsch enthält) 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppeneinteilung anhand von Spielkartensets (nach Zahlen) Schüler-Lehrer-Kommunikation: Lehrer gibt Hilfestellung und motiviert 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit 	Spielkartensets Organisationshilfen  4 Schrittfolgen-Phase 2  2 Stepper Musik/ -anlage
Präsentationsphase 10 Minuten	<ul style="list-style-type: none"> Präsentation der Choreographien 	<ul style="list-style-type: none"> Einzelne Gruppen führen Choreographien in der Mitte der Halle vor Verbleibende Gruppen marschieren während den Präsentationen vor ihren Steppboards und klatschen rhythmisch zum Takt der Musik 	<ul style="list-style-type: none"> Gruppenarbeit Aufstellungsform der Stepper 	<ul style="list-style-type: none"> Stepper Musik/ -anlage

Phase/Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Didaktisch-methodische Erläuterungen	Sozialform	Medien
Reflexion/ Verabschiedung 5 Minuten		<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der Unterrichtsstunde • Individuelles Feedback für jeden Gruppentanz • Ausblick auf die kommende Stunde • Verabschiedung der SuS 		



1

Schrittfolgen - Phase 1

Gruppe Pik



1. Führt die Schrittfolgen in der Gruppe möglichst synchron aus.
2. Erarbeitet Variationen der Schrittfolgen.
(z.B. Armbewegung, Körperbewegung, Tempo, Richtung)
3. Entwickelt eine Choreographie.

V - Step



Links

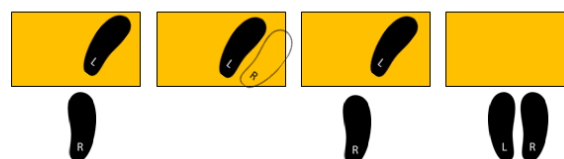
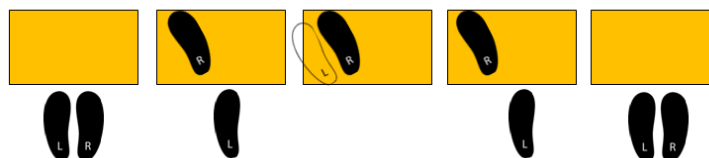


Rechts



Fuß heben

Corner - To - Corner





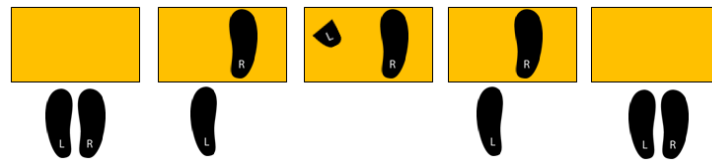
1

Gruppe Kreuz

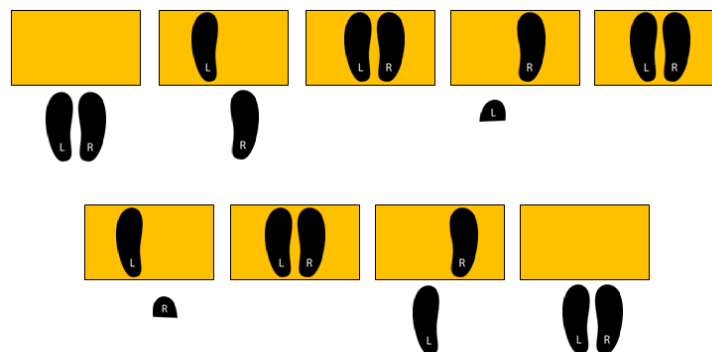


1. Führt die Schrittfolgen in der Gruppe möglichst synchron aus.
2. Erarbeitet Variationen der Schrittfolgen.
(z.B. Armbewegung, Körperbewegung, Tempo, Richtung)
3. Entwickelt eine Choreographie.

Heel - Step



Split - Basic



Links



Rechts



Fußhacke



Fußspitze



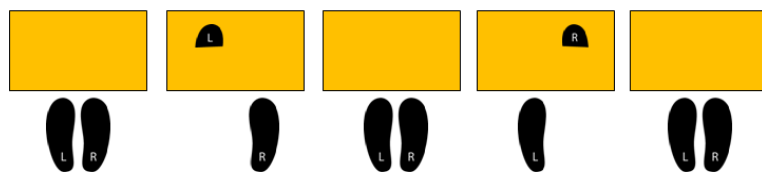
1

Gruppe Karo



1. Führt die Schrittfolgen in der Gruppe möglichst synchron aus.
2. Erarbeitet Variationen der Schrittfolgen.
(z.B. Armbewegung, Körperbewegung, Tempo, Richtung)
3. Entwickelt eine Choreographie.

Tap - Step



Links

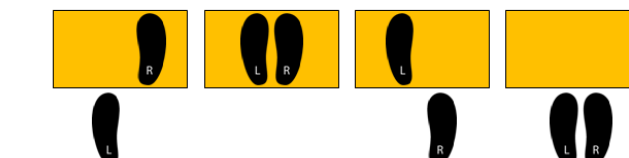
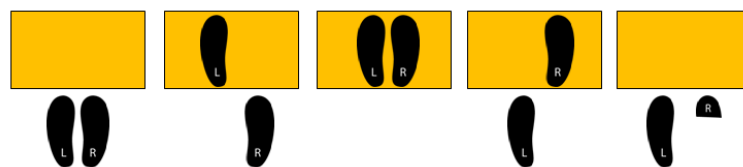


Rechts



Fußspitze

Step - Touch - Down





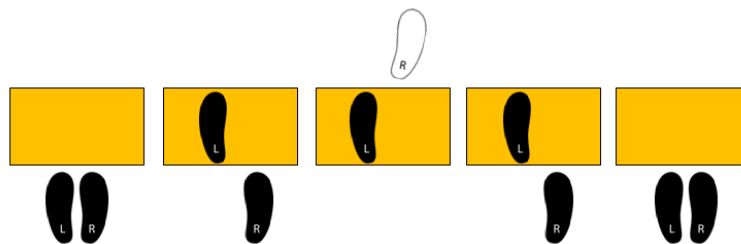
1



Gruppe Herz

1. Führt die Schrittfolgen in der Gruppe möglichst synchron aus.
2. Erarbeitet Variationen der Schrittfolgen.
(z.B. Armbewegung, Körperbewegung, Tempo, Richtung)
3. Entwickelt eine Choreographie.

Kick - Step



Links

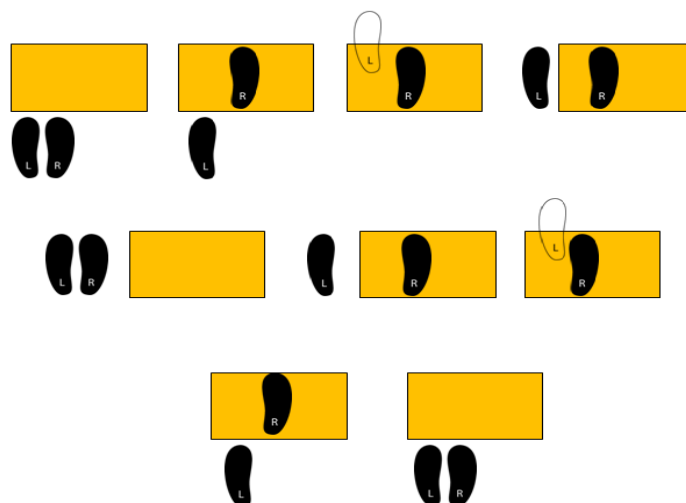


Rechts



Fuß heben

L - Step





Schrittfolgen - Phase 2

2

Gruppenarbeit

- 1. Als Experten stellt ihr die zuvor erlernte Schrittfolge der Gruppe vor.**
Führt sie gemeinsam aus.
- 2. Erstellt eine gemeinsame Choreographie.**
Bringt mindestens einen Aerobic-Schritt jeder Expertengruppen ein.
- 3. Entwickelt gemeinsam eine Anfangssequenz zu der Gesamtchoreographie.**



- 4. Präsentiert eure Choreographie.**



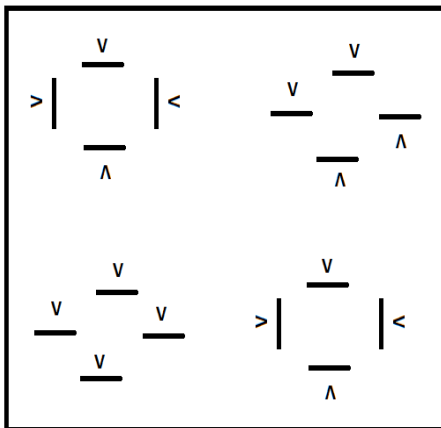
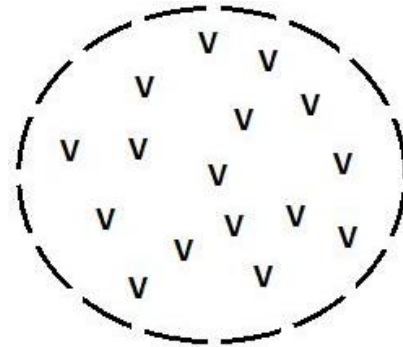
3

Aufbauplan

1. Phase

Aufwärmphase (Spiel)

Legende: V = Schüler
/ = Stepper

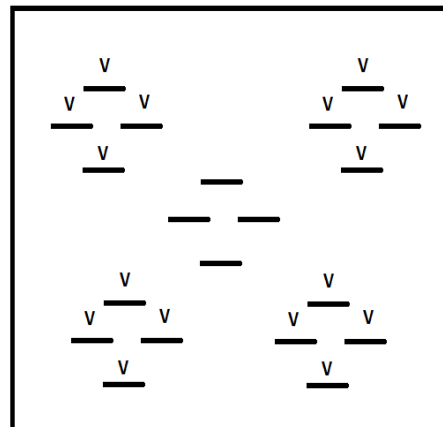


2. Phase

Erarbeitungsphase

3. Phase





Präsentationsphase





4

Organisationshilfen

			
2	3	4	5

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Mertens, Michael	Step Aerobic als Fitness-Training für Schulklassen und Gruppen	Mühlheim an der Ruhr	2003	Verlag an der Ruhr
Pahmeier, Iris	Step Aerobic - Fitness-training für Schule, Verein, Studio	Aachen	2001	Meyer & Meyer

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/step_schritte/schrittauswahl.htm	14.12.2012
http://www.fssport.de/Entwuerfe/Raum.pdf	02.02.2013
http://www.doppelkopf-spiel.de/images/kartenzeichen.jpg	14.12.2012
http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/step_schritte/schrittauswahl.htm	14.12.2012

Abbildung / Foto

Nummer/URL	Urheber/Zugriffszeitpunkt
Abbildung 1-4/Arbeitsmaterial 2-3	Waldemar Rollheiser, Dennis Hanke, Artem Sagel, Jenny Ruff
Arbeitsmaterial 1(http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/step_schritte/schrittauswahl.htm)	Janine Weiland (Fussabbildungen)/ 14.02.2012
Arbeitsmaterial 4 (http://www.doppelkopf-spiel.de/images/kartenzeichen.jpg)	14.02.2013

Video

Nummer	Urheber
1-5	Waldemar Rollheiser, Dennis Hanke, Artem Sagel, Jenny Ruff

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
2-5	Paradies	Axel Force	The Saifam Group Digital

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2-5	KNSU-Musikstudio	pop vocal	05	Fly away

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Waldemar Rollheiser, Dennis Hanke, Artem Sagel, Jenny Ruff / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz