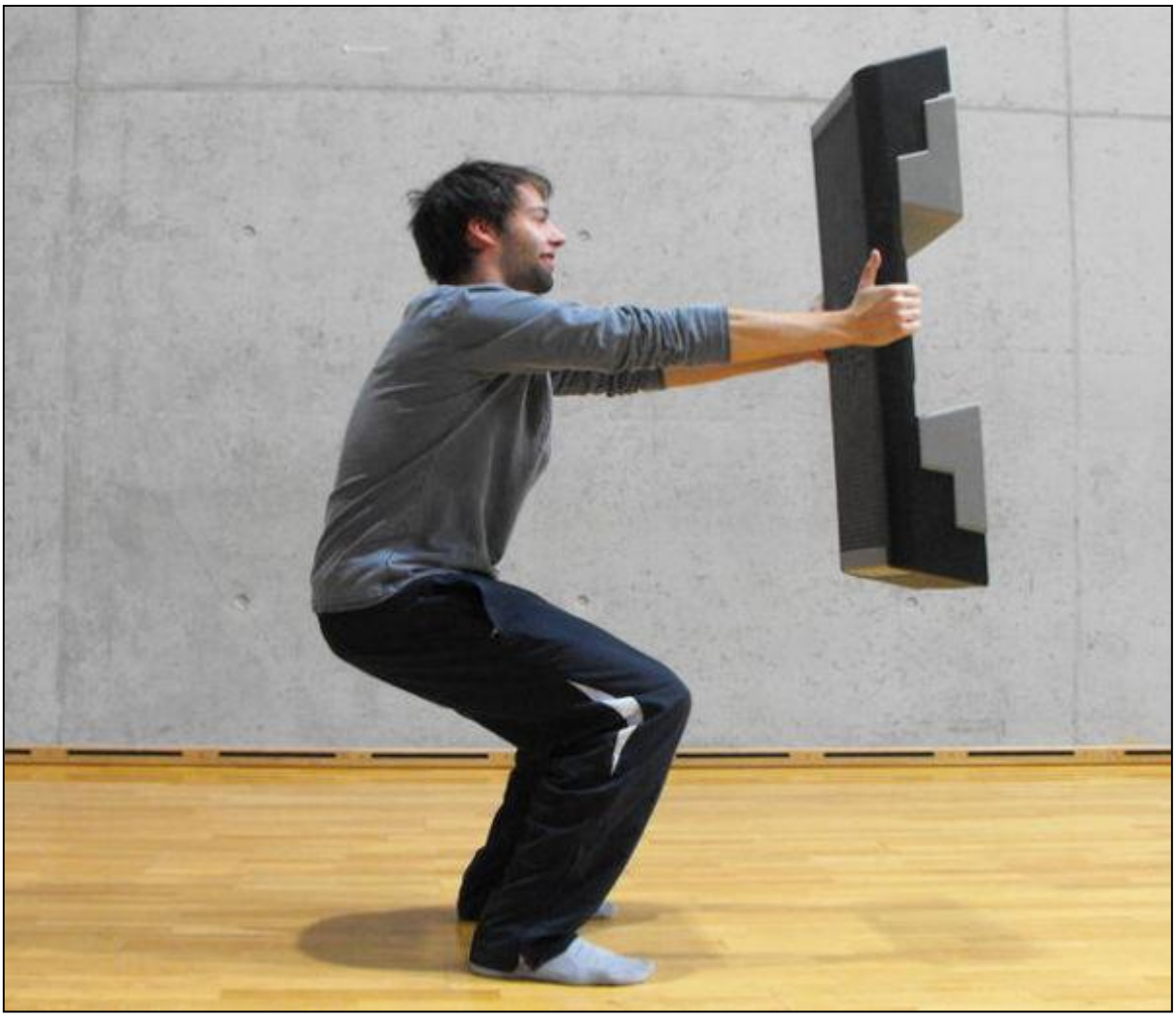
KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN MIT DEM STEPBOARD IM RHYTHMUS DER MUSIK



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: Matthias Niederee, Carolin Weber, Mario Wolter, Angelika Verbeek

Übersicht

- **Grundidee**
  - Umgang mit dem Stepboard
  - Positionierung im Raum
- **Grundschritte der Step Aerobic**
  - Basic Step
  - V-Step
  - Knees up
- **Kräftigungsübungen mit dem Stepboard**
  - Für die Rücken- und Bauchmuskulatur
  - Für die Beinmuskulatur
  - Für die Brust- und Schultermuskulatur
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
  - Stationsarbeit (1)
- **Videos**
  - Basic Step (1)
  - V-Step (2)
  - Knees up (3)
  - Beispiel Choreografie Übergänge (4)
  - Präsentation (5)
- **Quellenverzeichnis**

Grundidee

Der Schwerpunkt unserer Stunde liegt auf der Kraftentwicklung mit dem Stepboard. Ziel soll es sein, eine Choreografie aus Kräftigungsübungen zu erstellen, die mithilfe von Grundschritten aus der Step Aerobic verbunden und im Rhythmus der Musik, präsentiert wird. Daher wird zu Beginn ein Warm-up Programm durchgeführt, bei dem verschiedene Grundschritte aus dem Step Aerobic erlernt werden. Anschließend erarbeiten die Schüler Kräftigungsübungen mit dem Stepboard zu den verschiedenen Muskelgruppen:

- Bauch
- Beine
- Rücken
- Brust & Schulter

Dies geschieht in Kleingruppen an vier Stationen, die von den Schülerinnen und Schülern (SuS) je nach Zeit mit zwei oder drei Wechseln durchlaufen werden. In der darauffolgenden Phase erarbeiten die Gruppen mithilfe der zuvor erlernten Kräftigungsübungen und Grundschritte, eine kleine Choreografie im Rhythmus der Musik. Das Ende der Unterrichtsstunde bildet eine gemeinsame Präsentation, in der die Gruppen nacheinander ihre Choreografien vorführen.

Umgang mit dem Stepboard

Das Stepboard wird folgendermaßen benutzt:

- den gesamten Fuß auf das Brett setzen, Übertreten und Überhängen der Ferse vermeiden, damit das Fußgelenk nicht umknicken kann
- beim Aufsteigen auf das Stepboard den Fuß von der Ferse bis zum Fußballen abrollen
- beim Absteigen vom Stepper vom Fußballen bis zur Ferse abrollen
- stets nah am Stepboard stehen
- Arme schwungvoll mitnehmen, intensive Auf- und Abbewegungen

Positionierung im Raum

Die Aufstellung der Stepboards sollte Block auf Lücke erfolgen, damit jeder die Bewegungen des Lehrers gut einsehen kann.

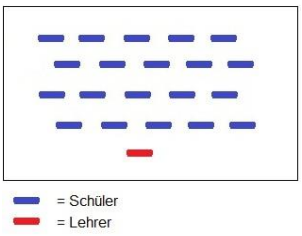


Abb. 1: Aufstellung auf Lücke

Grundschritte der Step Aerobic

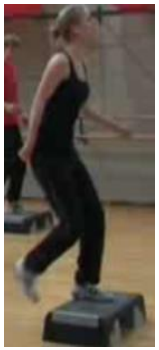
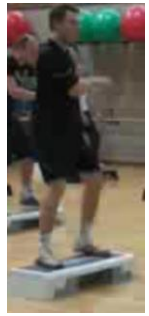
Schritte	Bewegungsbeschreibung	Variation
Basic Step Der Basic Step ist ein 4-Beat-Step und beginnt in Front Position. ► 1	Die SuS steigen auf das Stepboard und wieder herunter. Die Füße werden zentral nebeneinander auf bzw. vor den Stepper gesetzt. • Rechter Fuß aufsteigen • Linker Fuß aufsteigen • Rechter Fuß absteigen • Linker Fuß absteigen 	• Sobald der zweite Fuß auf das Stepboard gesetzt wird, wird in die Hände geklatscht • Die Arme schwingen abwechselnd nach links und rechts • Wenn der zweite Fuß vom Board abgesetzt wird, wird auf der Stelle gesprungen • Über das Board laufen und rückwärts wieder zurück zur Ausgangsposition • Bewegungsausführung seitwärts zum Board
V-Step Der V-Step ist ebenfalls ein 4-Beat-Step und beginnt frontal zum Stepboard. ► 2	Die SuS öffnen beim Aufsteigen die Beine und schließen sie beim Hinuntersteigen. • Rechter Fuß nach rechts aufsteigen • Linker Fuß nach links aufsteigen • Rechter Fuß in die Mitte absteigen • Linker Fuß in die Mitte absteigen	• Sobald der zweite Fuß auf das Stepboard gesetzt wird, wird in die Hände geklatscht • Die Arme schwingen abwechselnd nach links und rechts • Wenn der zweite Fuß vom Board abgesetzt wird, wird auf der Stelle gesprungen 
Knees up Der Knees up ist ein 8-Beat-Step und beginnt frontal zum Stepboard. ► 3	Die SuS machen eine schwungvolle Bewegung nach oben und ziehen dabei das Knie hoch. • Mit rechtem Fuß links auf das Board aufsteigen • Linkes Knie hochziehen • Linker Fuß vor dem Stepper absetzen • Rechter Fuß neben den linken Fuß setzen • Analog mit der anderen Seite	• Wippbewegung: Knie 3x hintereinander hochziehen und dazwischen kurz Fußballen vor dem Stepper absetzen. • Sobald das Knie hochgezogen wird, werden die Arme in einer Kreisbewegung geschwungen

Abb. 2: Grundschritte

CC BY-SA

Kräftigungsübungen mit dem Stepboard

Für die Rücken- und Bauchmuskulatur

Übung	Bewegungsbeschreibung	Variationen
Schwimmen	In Bauchlage auf dem Stepboard liegen und Kraulbewegungen wie beim Kraulschwimmen ausführen • Linker Arm wird frontal gestreckt • Rechter Arm wird in Richtung Stepboard gebeugt • Fließender Wechsel zwischen Armbeugung- und Streckung • Füße bewegen sich gestreckt, asynchron nach oben und unten • Der Rücken ist mit Gesäß und Kopf auf einer Höhe	• Arme sind beide durchgehend gestreckt oder gebeugt • Arme werden kreisförmig an die Hüften angelegt und wieder gestreckt ► 1
V-Sitz	Auf dem Stepboard sitzen und durch Oberkörper und Beine ein weitgeöffnetes "V" bilden • Oberkörper und Beine nähern einander an • und werden in die Ausgangsposition zurückgebracht	• Die Arme werden bei der Bewegung nach vorne gestreckt • Die Arme werden bei der Bewegung auf der Brust abgelegt ► 1
Fahrrad fahren	Mit dem Rücken auf dem Stepboard liegen und Tretbewegungen wie beim Fahrradfahren ausführen • Linkes Bein wird gestreckt; rechtes Bein wird gebeugt • Beinposition wird flüssig und asynchron gewechselt	• Arme liegen auf dem Stepboard auf • Hände befinden sich locker an den Schläfen • Beine werden parallel gebeugt und gestreckt ► 1
Sit Ups	Mit dem Rücken auf dem Stepboard liegen und den Oberkörper den Beinen annähern • Beine im 90° Winkel, Hände berühren die Schläfe • Oberkörper wird Richtung Beine angehoben • Oberkörper wird wieder gesenkt, sodass Schultern nicht das Stepboard berühren	• Die Arme werden nach hinten bzw. oben gestreckt • Die Arme werden seitlich an den Beinen vorbeigeführt • Die Arme werden zwischen den Beinen nach vorne geführt ► 1

Abb. 3: Kräftigungsübungen

Für die Beinmuskulatur

Übung	Bewegungsbeschreibung	Variationen
Ausfall-schritte	Mit einem Fuß stabil auf dem Stepboard stehen, während der andere Fuß auf dem Boden steht • Sprungartiger Beinwechsel in der Luft. Das Bein, das auf dem Stepboard landet, federt die Bewegung ab • Die Arme werden bei der Ausführung nach vorne gestreckt	• Die Arme schwingen parallel zum vorderen bzw. zum hinteren Bein • Die Arme schwingen nach oben und werden gestreckt ▶ 1
Knie-beugen	Mit Blick nach vorne gerichtet stehen und das Stepboard mit beiden Händen vor den Körper halten • Oberschenkel werden gleichzeitig bis zu einem 90° Winkel gebeugt • Oberschenkel werden wieder gestreckt, der Rücken bleibt aufrecht	• Das Stepboard wird mit überkreuzten • Armen in Brusthöhe gehalten • Die Beine stehen enger/weiter als • schulterbreit auseinander ▶ 1
Streck-sprünge	Mit leicht geöffneter Schrittstellung neben dem Stepboard in Längsrichtung stehen, die Hände sind an die Hüfte gelegt • Seitliches Abspringen beider Beine auf die Mitte des Stepboards • Füße landen nah beieinander und dämpfen Sprung ab • Absprung beider Beine in entgegengesetzte Richtung auf den Boden • Landung neben dem Stepboard, Flug wird abgedämpft	• Die Hände werden beim Abspringen • gestreckt nach oben gestreckt • Beim Absprung vom Stepboard erfolgt • eine halbe Drehung ▶ 1

Abb. 4: Kräftigungsübungen

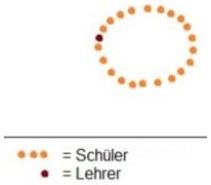
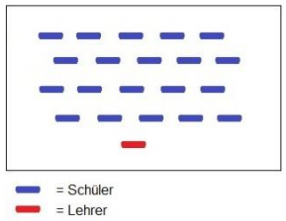
CC BY-SA

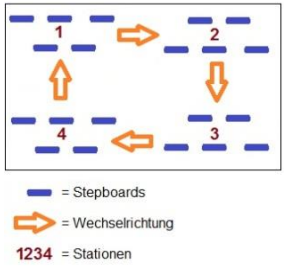
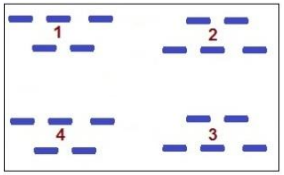
Für die Brust- und Schultermuskulatur

Übung	Bewegungsbeschreibung	Variationen
Schulterdrücken	Schulterbreit auf dem Boden stehen und das Stepboard nach oben stemmen • Oberarme werden gleichzeitig gebeugt, bis Stepboard kurz über dem Kopf ist • Oberarme werden gleichzeitig gestreckt • Beine sind leicht gebeugt, Oberkörper senkrecht, Blick nach vorne	• Das Stepboard wird außen festgehalten • Das Stepboard wird innen festgehalten • Das Stepboard wird hinter/vor den Kopf geführt ► 1
Liegestütze	Die Fußspitzen auf die Mitte des Stepboards stellen und sich mit den Armen schulterbreit auf dem Boden abstützen • Oberarme werden gleichzeitig gebeugt, bis der Kopf beinahe den Boden berührt • Oberarme werden gestreckt • Körper stellt eine Linie dar, Blick zum Boden gerichtet, Ganzkörperspannung	• Die Füße stehen auf dem Boden und die Hände befinden sich auf dem Stepboard • Die Hände werden weiter/enger als schulterbreit aufgesetzt • Explosionsartiges Strecken der Arme für Handklatscher in der Luft ► 1

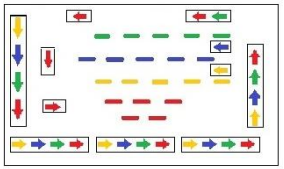
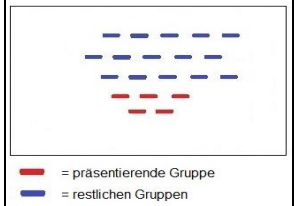
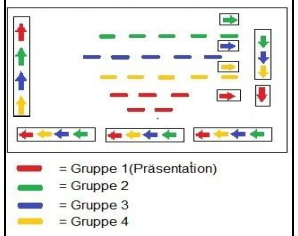
Abb. 5: Kräftigungsübungen

Verlaufsplan

Phase/ Zeit	Motorik im Unterrichts geschehen	Kompetenzen	Didaktisch-methodische Erläuterungen	Sozialformen	Medien
Einstieg 2 min			Begrüßung	Sitzkreis 	
Einwei-sung 2 min			**Lehrerdemonstration** Worauf ist beim Benutzen des Stepboards zu achten Regeln zum Stepboard -immer ganzen Fuß auf das Board setzen -mit dem ganzen Gewicht -Arme mit Schwung mitnehmen	Sitzkreis	Stepboard
Aufwärm-phase 6 min	**Schritte auf dem Stepboard**	**Fachliche Kompetenzen** Die SuS lernen neue Möglichkeiten, sich auf dem Stepboard zu bewe-gen, indem sie die Bewe-gungen des Lehrers nachmachen	**Bewegungsanweisung** *„Ich werde verschiedene Schritte mit dem Stepboard vormachen. Versucht diese im Takt der Musik nach-zumachen.“* **Vormachen Lehrer – Nachmachen SuS** auf Stepboard und wieder herunter verschiedene Drehungen	Block auf Lücke 	Stepboards

Stations-arbeit 23 min	**Kräftigungs-Übungen für die Muskel-gruppen:** - Rücken - Bauch - Beine - Schulter und Brust	**Fachliche Kompetenzen** Die SuS probieren Kräftigungsübungen mit dem Stepboard aus, indem sie an verschiedenen Stationen den Anweisungen der Stationskarten folgen	**Einteilen in 4 Gruppen** Jede Reihe geht in eine Ecke **Erklärung** *„Es gibt vier Stationen an denen ihr Karten mit verschiedenen Kräftigungsübungen findet. Probiert diese aus und versucht sie im Takt der Musik auszuführen. Wir werden herumgehen und euch Tipps zur richtigen Ausführung der Übungen geben.* *Nach 10 Minuten wechselt ihr im Uhrzeigersinn zur nächsten Station. Jede Gruppe soll nachher 2 Stationen durchlaufen haben.“* **Lehrer- Korrektur** Lehrer gibt den SuS Tipps zur besseren Ausführung der Kräftigungsübungen	Block auf Lücke Stationsarbeit in Kleingruppen  	Stepboards Stations-karten Musik
Gruppen-arbeits-phase I 10 min	**Erarbeiten einer Choreografie**	**Methodische Kompetenzen** Die SuS üben sich im Gestalten von Choreografien mit dem Stepboard, indem sie die Kräftigungsübungen mit den erlernten Schritten verbinden	**Vorführen Lehrer** Der Lehrer gibt ein Beispiel wie ein Übergang mithilfe der Stepschritte zwischen zwei Kräftigungsübungen aussehen kann ▶ 4 **Aufgabenstellung** *„Übt mit eurer Gruppe eine kleine Choreografie ein, in die ihr die Kräftigungsübungen einbaut und diese mit den erlernten Stepschritten verbindet. Achtet darauf, dass eure Bewegungen im Rhythmus der Musik sind.“*	Gruppenarbeit  	Stepboards Musik

BY-SA

Gruppen-arbeits-phase II **5 min**	**Festigen der Choreografie**	**Sozial-emotionale Kompetenzen** Die SuS verbessern ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit, indem sie eine Choreografie einüben	**Aufgabenstellung** *„Verfestigt eure Choreografie weiter. Hängt an den Anfang einen kleinen Einmarsch und an das Ende einen Ausmarsch an.“*	Gruppenarbeit	Stepboards Musik
Präsentations-phase **12 min**			**Erklärung an Tafel** -Am Anfang in Gruppen nacheinander auf die Musik einmarschieren. -Der Vordermann gibt die Bewegungsform vor. -Gruppe1 läuft die ganze Runde bis zu den „Präsentationsboards“, die anderen bis zu ihrer Position. -An der Position auf der Stelle laufen. -Am Stepboard zählt die präsentierende Gruppe „und 5678“ ein. -Die präsentierende Gruppe beginnt auf "1", die anderen beginnen mit dem Basic-Step. -Die Choreographie endet mit 4 Schritten auf der Stelle. -Der Wechsel: alle Gruppen rutschen eine Reihe nach vorne und die Gruppe, die soeben präsentiert hat, stellt sich hinten an. -Die nächste Gruppe beginnt mit ihrer Präsentation. -Nach der letzten Gruppe ziehen alle wieder nacheinander aus der Halle aus. **Schülerpräsentation** Die einzelnen Gruppen führen ihre Choreografien vor. ▶ **5**	Einmarsch  Präsentation  Auszug  	Tafel Stepboards Musik

BY-SA

Stationsarbeit 1

Rücken

Probiert die verschiedenen Variationen aus.

Arbeitet nach Anleitung und im Takt der Musik.

Variation 1
Schwimmen
Führt liegend Kraulbewegungen mit den Armen in der Luft durch. Die Füße sind dabei angespannt in der Luft und berühren nicht den Boden.

Variation 2
Schwimmen
Führt "Paddelbewegungen" mit den Beinen in der Luft durch.
Die Arme sind dabei gestreckt nach vorne gerichtet und berühren nicht den Boden.

Bauch

Probiert die verschiedenen Variationen aus.

Arbeitet nach Anleitung und im Takt der Musik.

Variation 1
V-Sitz
Ihr sitzt auf dem Stepboard und hebt die Beine gestreckt parallel an, dazu neigt ihr den Oberkörper leicht nach hinten. Mit den Armen könnt ihr durch Gewichtsverlagerung für Gleichgewicht sorgen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Variation 2
Fahrrad fahren
Führt liegend mit beiden Beinen abwechselnd Tretbewegungen in der Luft durch. Der Blick ist an die Decke/ leicht nach vorne gerichtet.

Variation 3
Sit Ups
Fixiert liegen die Beine in einem Knie-Winkel von 90° in der Luft. Nun hebt ihr den Oberkörper an und schaut dabei an die Decke. Die Hände berühren mit einem Finger die Schläfen oder werden nach hinten ausgetreckt.

Beine

Probiert die verschiedenen Variationen aus.

Arbeitet nach Anleitung und im Takt der Musik.

Variation1
Ausfallschritte
Aus der Schrittstellung heraus beugt ihr das vordere, belastete Bein bis zu einem Winkel von 90° auf dem Stepboard (auf dem Boden). Das hintere Bein steht auf dem Boden (Stepboard) und gibt der Belastung nach. Das Knie des hinteren Beins nähert sich dem Boden an, berührt ihn jedoch nicht.

Variation 2
Kniebeugen
Haltet das Stepboard an den Außenseiten fest, geht in eine schulterbreite Position und beugt beide Beine bis zu einem Winkel von maximal 90°. Der Blick ist nach vorn gerichtet und beide Füße berühren zu jeder Zeit komplett den Boden.

Variation 3
Strecksprünge
Springt aus der schulterbreiten Schritt-stellung seitlich über und auf das Step-board. Versucht ein- und zweibeinige Variationen zu entwickeln, indem ein oder beide Oberschenkel gebeugt und gestreckt werden.

1

Brust und Schulter

Probiert die verschiedenen Variationen aus.

Arbeitet nach Anleitung und im Takt der Musik.

Variation 1
Schulterdrücken
Haltet das Stepboard mit gebeugten Armen an den Außenseiten in Schulterhöhe. Nun stemmt ihr das Board nach oben und streckt beide Arme bis zu einem Winkel von maximal 170°. Der Blick ist nach vorne gerichtet und die Beine leicht gebeugt.

Variation 2
Liegestütze
Setzt beide Hände (Füße) schulterbreit auf die Querseite des Stepboards und stellt die Füße (Hände) auf den Boden. Die Arme werden nun gleichzeitig gebeugt, während die Ebene zwischen Rücken und Beinen gerade bleibt. Der Blick ist auf den Boden gerichtet.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Duwenbeck R. / Deddeens E.	Das Fitnessstudio in der Turnhalle	Iserlohn	2003	Verlag an der Ruhr

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.fitnessonline.at/wissen/aerobic/step_schritte/schrittauswahl.htm	13.12.2012
http://www.dagogo.de/aerobic/step-aerobic.php	11.12.2012
http://www.paradisi.de/Fitness_und_Sport/Bodystyling/Step-Aerobic/	11.12.2012

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild,1, 3-5, Verlaufsplan	Matthias Niederee, Carolin Weber, Mario Wolter, Angelika Verbeek
2	Studenten der Universität Koblenz/Landau - Campus Koblenz

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Mon coer resista encore	Kate Ryan	GYMusic
My heart beats like a drum	Potechin, Yurbis, Zukov	GYMusic
Breathless	The Corrs, Lange	GYMusic

Neuvertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
1-5	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	01 La Nueva Guardia	Dame Tiempo

Video

Nummer	Urheber
1-5	Matthias Niederee, Carolin Weber, Mario Wolter, Angelika Verbeek

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Matthias Niederee, Carolin Weber, Mario Wolter, Angelika Verbeek / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz