

## Übungsstunde/Lehrprobe: Aerobic als Gesundheitssport für Anfänger

Vormittagskursreihe mit 10 Terminen für Anfänger die in Aerobic einsteigen möchten.

### Gruppe:

Die Teilnehmer(TN) sind ca. 30Jahre alt und nicht sehr sportlich, hauptsächlich Hausfrauen und junge Mütter mit Kleinkindern.

Ziel: Erlernen der Basis Grundschritte und körperliche Fitness erhalten.

Musik: gleichbleibend bei 120-130BPM um die Ausdauer zu fördern. Ausnahme Cool-down niedriger

Phase / Zeit	Inhalt (Übungen)	Methodische Maßnahmen/Ziel	Organisation (Geräte, Material...)	Bemerkungen
Einstimmung auf die Stunde ca.1-2min	Begrüßung der Teilnehmer und kurze Erklärung zum heutigen Programm		TN stehen im Block in der Halle, der Trainer Face-to-Face	
Warm up 7-10min	Verschiedene einfache Schritte zum Aufwärmen und Mobilisieren des Körpers und vorbereiten auf den Hauptteil: -March mit Betonung auf rechten und linken Fuß -Step Touch -Side to Side mit Kreisen im Schultergelenk: klein, mit Ellenbogen, ganzer Arm -Side to Side mit Leg-Curl	Vom Leichten zum schweren Erst ohne Armvarianten, dann mit	CD-Musikanlage Musik CD mit 120-130BPM	Auf die korrekte Ausführung der Bewegungen achten. Bsp. Füße abrollen und gerade Haltung

<p>Cardiophase ca. 35 min- 40min</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Step Touch</li> <li>-Double Step Touch: weiter entwickeln zum Grapevine</li> <li>-Grapevine mit Curl</li> <li>-Grapevine mit Curl nach Vorne</li> <li>-Turn mit Klatschen in die Hände</li> <li>-V-Step (Arme freiwillig)</li> <li>-Step nach Vorne mit Knee Lift</li> <li>-Side to Side: rechts-links –double(Arme freiwillig)</li> </ul> <p>TN darf wenn er möchte die Arme hinzunehmen nach Vorgabe</p>	<p>Langsames Aufbauen einer Schrittkombination und Ausbauen von bereits erlernten Schritten mit dem Ziel die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu verbessern. Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten</p>		<p>Auf die TN eingehen und evtl. den neuen Schritt mit Ihnen(Rücken zum TN) einüben zum erklären. Bei Bedarf die Musiklautstärke nach unten korrigieren zum erklären der Schritte.</p>
<p>Cool Down ca. 4-5min</p>	<p>March mit verschieden Tap Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-nach vorne</li> <li>- zur Seite</li> <li>-nach hinten</li> </ul> <p>Side to Side mit Armen: schwingend</p>	<p>Senken der Herz-Kreislaufaktivität, Aktive Erholungsphase</p> <p>Zuerst noch mit Armen, diese dann weglassen!</p>		

<p>Post-Stretch ca. 5-7min</p> <p>Erholung:</p>	<p>Dehnen der 5 Pflichtbereiche:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-vordere gerade Oberschenkelmuskulatur: im Stand den Fuß nach hinten ziehen</li> <li>-hinter Oberschenkelmuskulatur: Bein in Schrittstellung vorne auf die Ferse absetzen, das Gesäß schiebt nach hinten/unten</li> <li>-innere Schenkelanzieher(Adduktoren): Breite Grätschstellung, Fussspitzen nach außen, Oberkörper schiebt zur Seite</li> <li>-Brustmuskulatur: Arme auf Schulterhöhe weit öffnen und zusammenziehen nach hinten</li> <li>-Nackmuskulatur: Kopf geht zur Seite, Schultern ziehen zum Boden(Beine Hüftbreit)</li> </ul> <p>Gemeinsames Ein- und Ausatmen zum erholen und neuer Kraft „tanken“</p>	<p>Nachdehnen zum Erhalten der Beweglichkeit.</p>		
---	--	---	--	--