

AEROBIC- Aufbaumethoden

Aerobic ist ein Herz-Kreislauf-Training mit koordinativen Anspruch.

Es verfolgt keinem Selbstzweck, sondern ist Mittel zum Zweck. Daher sollten die Schritte und Schritt-kombinationen, nicht wie beim Einstudieren eines Tanzes, ohne Musik und langsam erfolgen. Sondern aus der Bewegung heraus fließend, ohne den Tempofluss der Musik zu unterbrechen.

Um diesen Fluss zu gewährleisten, setzt man Aufbaumethoden ein, an deren Ende (als Belohnung) eine Choreographie entsteht, die beliebig oft wiederholt werden kann.

Die Komplexität der Choreographie hängt zum einen vom Können der Teilnehmer ab, zum anderen aber auch vom Können (richtiger Aufbau) des Instruktors.

Linear Progression

Mit Einsteigern oder als Erwärmung vor einem Muskeltraining, macht es oft Sinn, gar keine Schritt-kombinationen aneinander zu hängen, sondern nur mit einzelnen Schritten zu arbeiten.

Hier ist das *Linear Progression* perfekt.

Hierbei beginnt man mit einer Bewegung, die in fortschreitender Weise verändert wird und somit zu immer neuen Bewegungen führt.

Wichtigste Grundregel !!

Immer nur ein Element pro Zeit wird verändert, niemals zwei Änderungen gleichzeitig.

D.h. Entweder : Beine (B), die Arme (A), die Raumrichtung (R) die Wiederholungszahl (W) oder der Impact (I)

D.h man beginnt nicht wieder von vorne.

Besonders Einsteiger finden das angenehm, denn sie können sich erst einmal nur auf die Bein,-bzw Armbewegung konzentrieren, ohne sich eine bestimmte Reihenfolge merken zu müssen. Außerdem ist es für den Trainer ganz einfach auf das Können seiner Teilnehmer einzugehen :Er bleibt einfach solange bei einer Bewegung, bis alle Teilnehmer sie beherrschen.

Beispiel

Beine

Arme

	March am Platz	
B ändern	Fersen i.W vor	Arme vor heben/senken
A ändern	Fersen i.W vor	Arme vor heben/senken
B ändern	V-Step	Bizeps
A ändern	V-Step	Bizeps
B ändern	Side touch	Bizeps
W ändern	Side touch vw/rw	Bizeps
A ändern	Side touch vw/rw	Butterfly
W ändern	Double Step touch	Butterfly
A ändern	Double Step touch	Klatsch am Ende
I ändern	Double Step touch	Klatsch am Ende
	Jump am Ende	

AEROBIC- Aufbaumethoden

ADD ON

Jeder Schritt wird einzeln zunächst mit hoher Wiederholungszahl und evtl. mit einer Armbewegung eingeführt und anschließend an die bereits aufgebauten Schritte angehängt.
D.h. Die Kombination wird nach jeder neu erlernten Bewegung von Anfang an wiederholt.
In welcher Wiederholungszahl die Schritte am Ende verbleiben, wird durch das Können der Teilnehmer bestimmt.

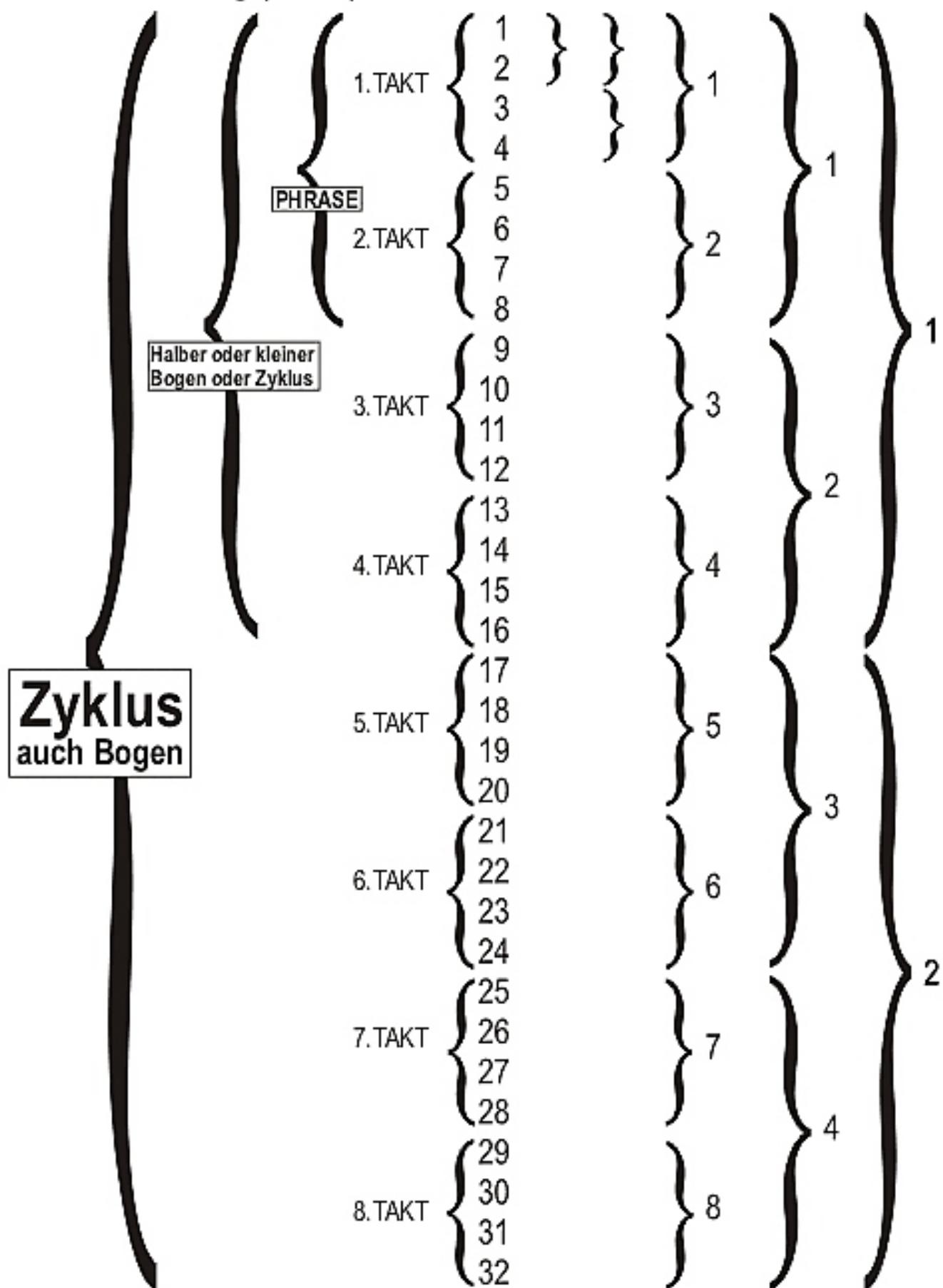
Beispiel

Schritt A	V-Step 2 rechts/2 links	
Schritt B	Step touch 4 vw 4 rw	wiederholen A und B zusammen mehrmals
Schritt C	2x Grapevine Jump re/li	wiederholen A-B-C zusammen mehrmals
Schritt D	2x Mambo seit re/li	wiederholen A bis D mehrmals ect.

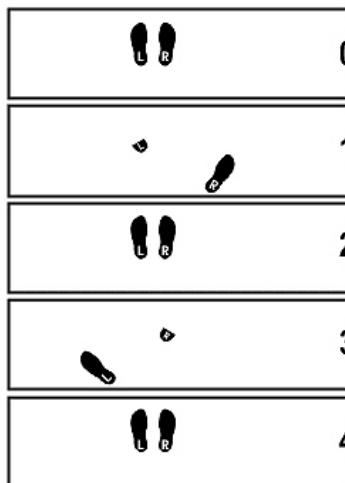
Endchoreographie (auf Titel Conga)

Beats	Schritte	
1 - 32	March am Platz (Intro)	
1 - 8	V-Step 2 re = Phrase	
1 - 8	V-Step 2 links	{ Halber Zyklus
1 - 8	4 Side touch vw	
1 - 8	4 Side touch rw	{ Ganzer Zyklus
1 - 8	Grapevine Jump re/li	
1 - 8	Grapevine Jump re/li	{ Halber Zyklus
1 - 8	Mambo seit re/li	
1 - 8	Mambo seit re/li	{ Ganzer Zyklus
1 - 8	Mambo vor/rück - Pivot Turn bis Front	
1 - 8	Ferse vor 2x langsam 4x Scoop (schnell)	{ Halber Zyklus
1 - 8	2 Box Step li	
1 - 8	2 in out gesprungen li	{ Ganzer Zyklus
= 3 x 32 Beats	alles links begonnen = 6 x 32 Beats	
1 - 32	March am Platz (Pause)	
alles nochmal von vorn re und links		= 6 x 32 Beats (Finale Endpose perfekt)

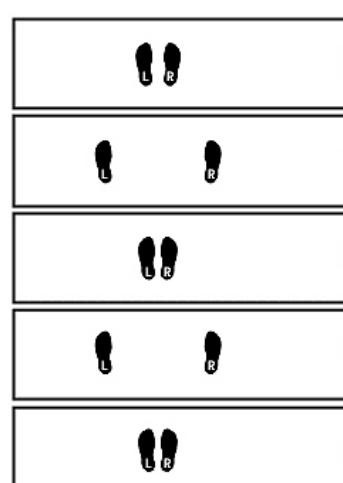
4×1 Schlag (BEAT) = 4×1 Viertel = $4/4$ = 1 TAKT = $4/4$ Takt



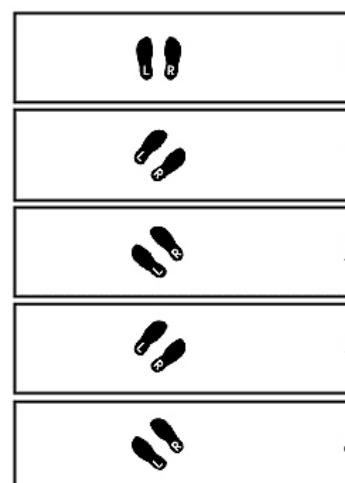
Aerobic Schritte HIGH-IMPACT



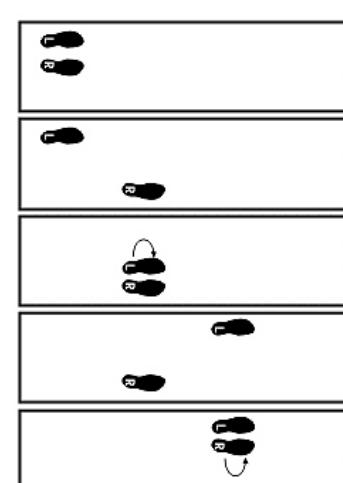
Break Away Jack



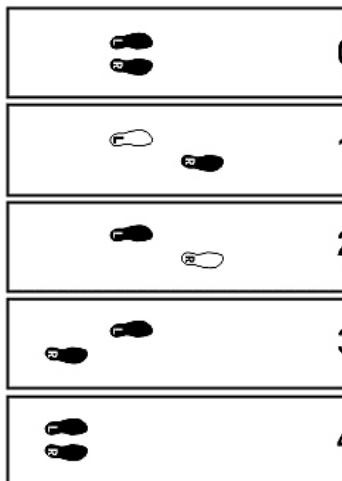
Jumpingjack



Twist Jump



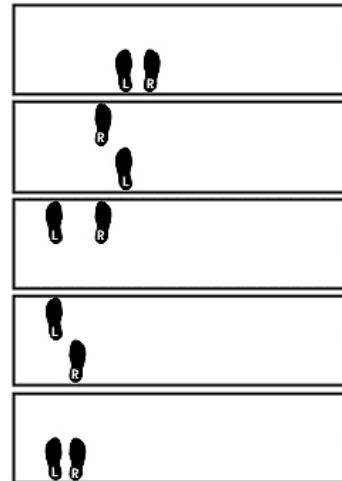
Scoop



Mambo

Auf 4 Beats

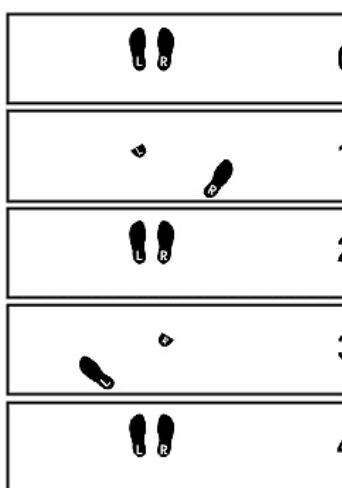
- 0 - Ausgangsstellung
- 1 - Rechts vor - links heben
- 2 - Links belasten rechts heben
- 3 - Rechten Fuß zurück
- 4 - Linken Fuß beziehen



Box Step

Auf 4 Beats

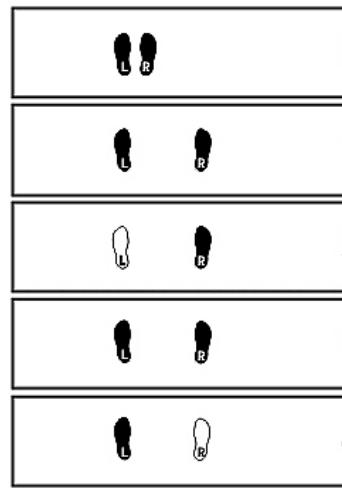
- 0 - Ausgangsstellung
- 1 - Rechts vorn übersetzen
- 2 - Links nach links ziehen
- 3 - Rechts zurücksetzen
- 4 - Linken Fuß beziehen



Pivot Turn (Drehung im Gehen)

Auf 4 Beats

- 0 - Ausgangsstellung
- 1 - Rechts schmal vor
- 2 - Drehung auf Zehballen
- 3 - Belasten
- 4 - Rechts beziehen

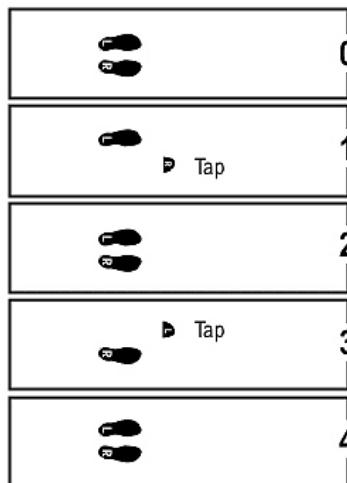


Ham String Curl

Auf 4 Beats

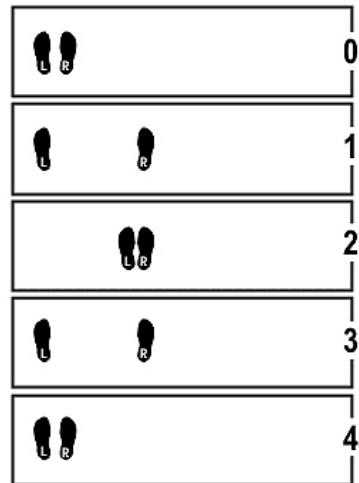
- 0 - Ausgangsstellung
- 1 - Rechts zur Seite setzen
- 2 - Linke Ferse zum Po ziehen
- 3 - Links zur Seite setzen
- 4 - Linke Ferse zum Po ziehen

Aerobic Schritte LOW-IMPACT



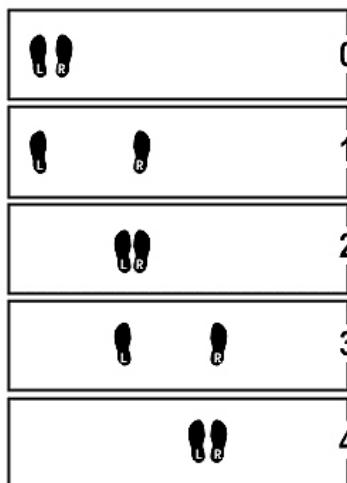
Tap Front

Auf 4 Beats
Dieselbe Schrittform, kann ebenfalls zur Seite oder nach hinten durchgeführt werden



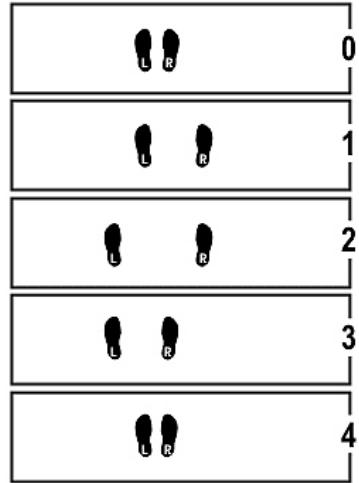
Step touch

Auf 4 Beats



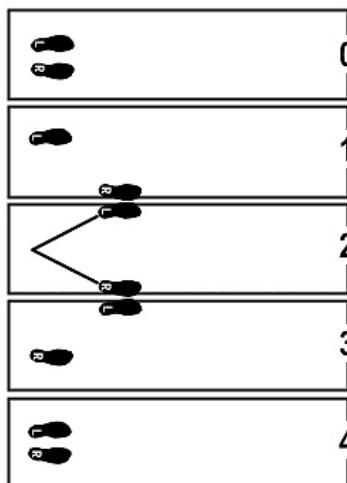
Double Step

Auf 4 Beats



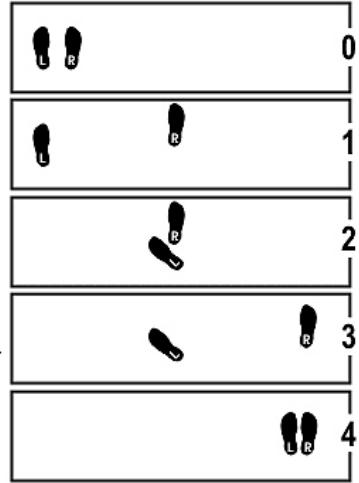
Out - in

Auf 4 Beats



V - Step

Auf 4 Beats



Grapevine

Auf 4 Beats

Erstellen einer Tanzchoreographie

Auszählen der Musik

Musikstücke bestehen meist aus 8er Takten = Beats und werden in Einleitung-Hauptteil-Finale unterteilt. Auf den Takt 1 und 16 hört man meistens einen deutlichen Auftakt.

Möglichkeit des Auszählens



Einzelne Abschnitte, Einleitung, Refrain, Strophen usw. Können mit einer Bezeichnung versehen werden :

Einleitung (instrumental)



Strophe (Thema 1: Gesang)



Refrain (Gesang Chor)



Sammeln von Bewegungen

Sinnvoll ist es, den einzelnen Passagen des Musikstückes bewegungen oder Kombinationen zu zuordnen. Sammeln sie verschiedene Möglichkeiten, auch wenn diese später nicht alle genutzt werden.

Zuordnen von Bewegungen

Hat man zu allen Passagen genügend Vorschläge, können diese auf das gesamte Musikstück verteilt werden. Hierbei kann zunächst mit einer sich wiederholenden Passage begonnen werden. Es bietet sich an, auf eine solche Passage immer die gleiche Kombination auszuführen.

Bei der Zusammenstellung sollte beachtet werden :

- Wiederholung und Variationen bei gleicher Musik
- Statische und dynamische Bewegungen
- Tanz auf verschiedenen Ebenen (Arm, Becken, Beine)
- Spannung und Entspannung
- extrovertiert und introvertiert
- Übergänge von verschiedenen Bewegungen

Schreiben der Choreographie

Die Bewegungen können nun den ausgezählten Taktfolgen zugeordnet werden z.B.

Strophe 1 - 4 V-Step re mit Hüfteinsatz + (Arme 1)
5 - 8 V-Step re mit Hüfteinsatz (Arme 2)
1 - 8 Side touch Hipp Hipp variante vw (Arme seit/ab)
1 - 8 das gleiche rw ect.

Durchführung = Spannungsaufbau

In einer Choreographie sollte ähnlich einem Buch/Film Spannung aufgebaut werden :

Einleitung

- Spannung durch warten oder statische Anfangspose

Eröffnung

- Publikum in den Bann ziehen z.B. durch Abschreiten des Raumes

Hauptteil

- Interpretation des Musikstücks

Eine Choreographie kann erst durch Ausprobieren endgültig erstellt werden :

- Sind die Figuren tanzbar, kombinierbar, stimmen die Übergänge, wie wirkt das Gesamtbild

Gruppenchoreographie

Zusätzlich zur geschriebenen Choreographie sollte ein Raumplan gemacht werden.

Wie bewegt sich welche/r Tänzer/in durch den Raum? Welche Endposition entstehen bei den einzelnen Sequenzen?

Eine Gruppenchoreographie besteht nicht nur aus einem Tanz von mehreren Tänzer/innen.

Es sollte ein Wechsel entstehen von :

- miteinander tanzen
- nebeneinander tanzen
- gegeneinander tanzen (Konkurrenz oder Frage -Antwort-Spiel
- nacheinander tanzen

Synchronität

Gruppentänze wirken durch eine Vielzahl von Tänzer/innen anders als Solos. Um Synchronität zu gewährleisten, sollte die Technik etwas reduziert werden. Einfache, klare Bewegungen sauber getanzt, wirken besser als zu schnelle komplizierte Bewegungsabläufe

WICHTIG ! Die Gruppe muss sich am schwächsten Glied orientieren.