

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 Schrittcombinationen, 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 Instructors.

Linear Progression

Mit Einsteigern oder als Erwärmung vor einem Muskeltraining, macht es oft Sinn, gar keine Schrittcombinationen 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	
A ändern	Fersen i.W vor	Arme vor heben/senken
B ändern	V-Step	Arme vor heben/senken
A ändern	V-Step	Biceps
B ändern	Side touch	Biceps
W ändern	Side touch vw/rw	Biceps
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)

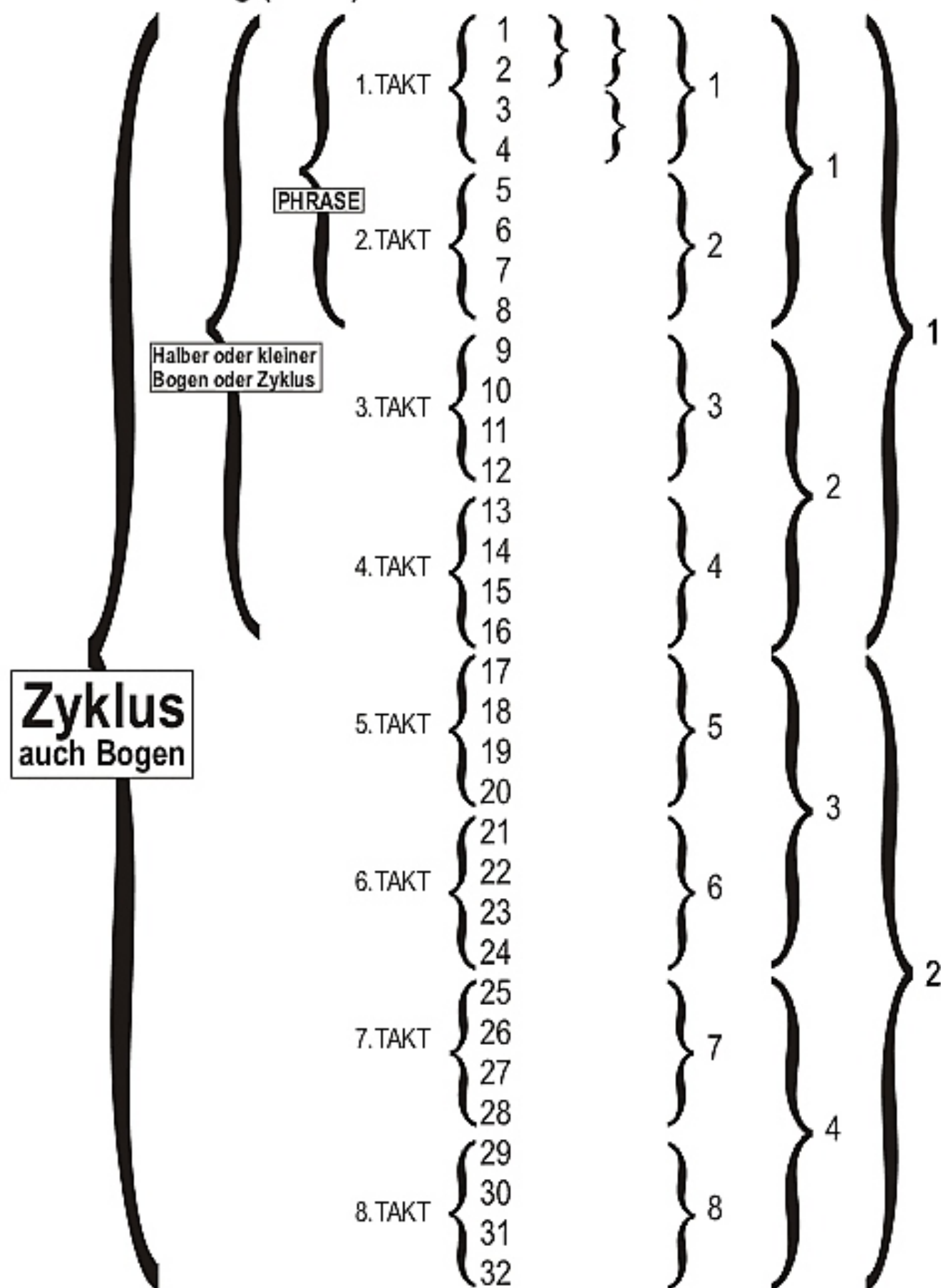
Beats	Schritte		
1 - 32	March am Platz (Intro)		
1 - 8	V-Step 2 re = Phrase	} Halber Zyklus	} Ganzer Zyklus
1 - 8	V-Step 2 links		
1 - 8	4 Side touch vw	} Halber Zyklus	} Ganzer Zyklus
1 - 8	4 Side touch rw		
1 - 8	Grapevine Jump re/li	} Halber Zyklus	} Ganzer Zyklus
1 - 8	Grapevine Jump re/li		
1 - 8	Mambo seit re/li	} Halber Zyklus	} Ganzer Zyklus
1 - 8	Mambo seit re/li		
1 - 8	Mambo vor/rück - Pivot Turn bis Front	} Halber Zyklus	} Ganzer Zyklus
1 - 8	Ferse vor 2x langsam 4x Scoop (schnell)		
1 - 8	2 Box Step li	} Halber Zyklus	} Ganzer Zyklus
1 - 8	2 in out gesprungen li		

= 3 x 32 Beats alles links begonnen = 6 x 32 Beats

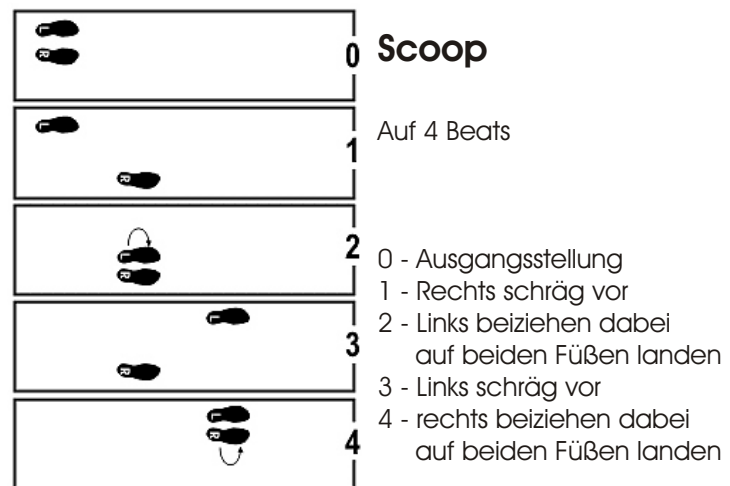
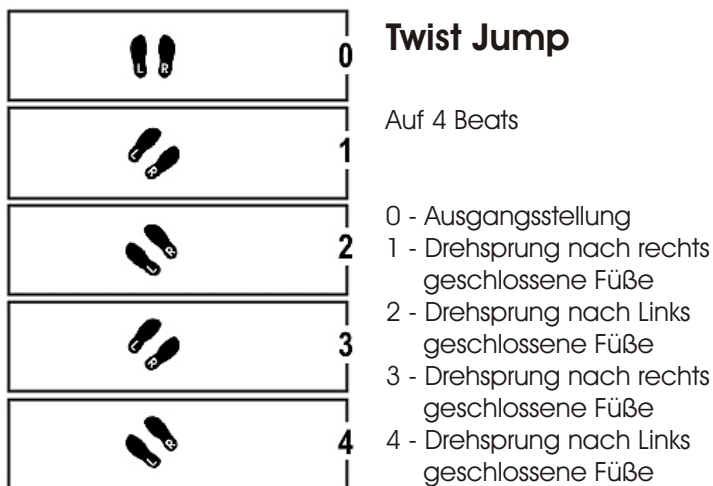
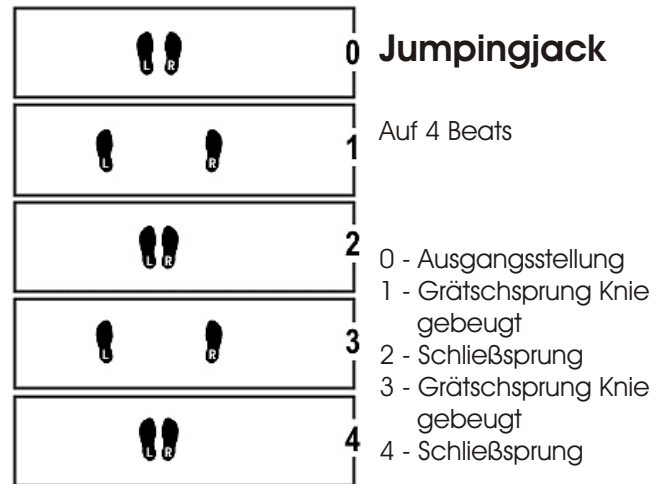
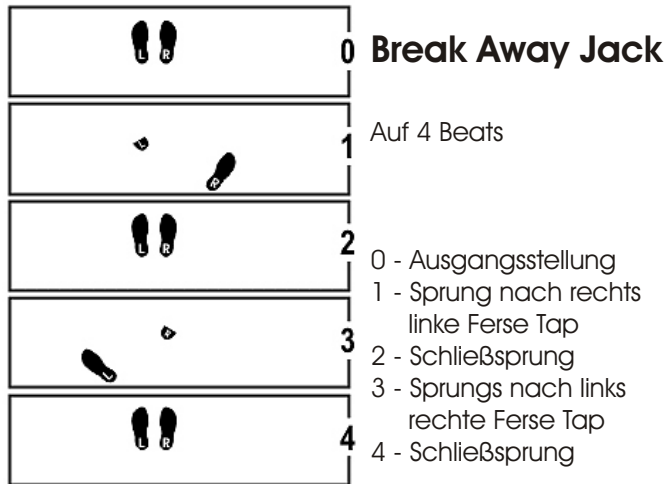
1 - 32 March am Platz (Pause)

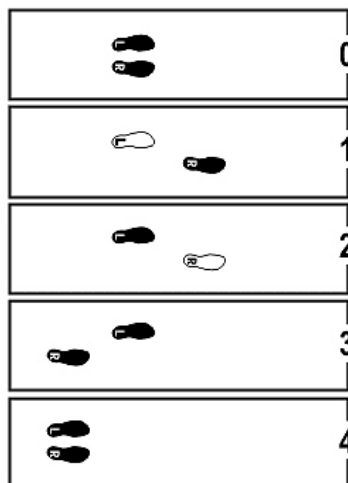
alles nochmal von vorn re und links = 6 x 32 Beats (Finale Endpose perfekt)

4 x 1 Schlag (BEAT) = 4 x 1 Viertel = 4/4 = 1 TAKT = 4/4 Takt



Aerobic Schritte HIGH-IMPACT

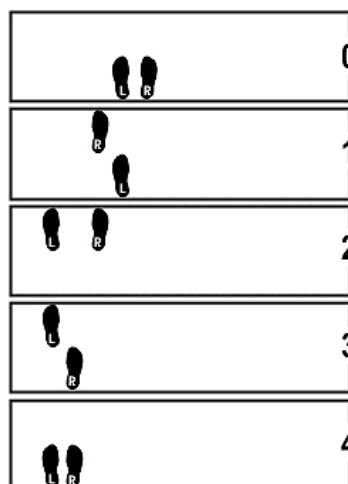




Mambo

Auf 4 Beats

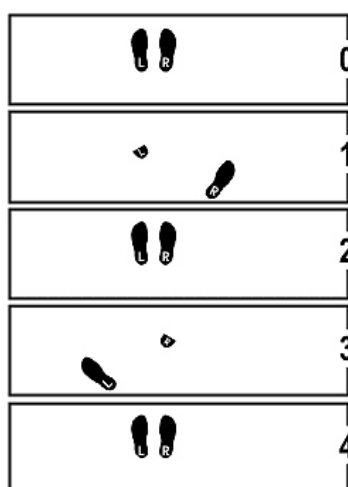
- 0 - Ausgangsstellung
- 1 - Rechts vor - links heben
- 2 - Links belasten rechts heben
- 3 - Rechten Fuß zurück
- 4 - Linken Fuß beiziehen



Box Step

Auf 4 Beats

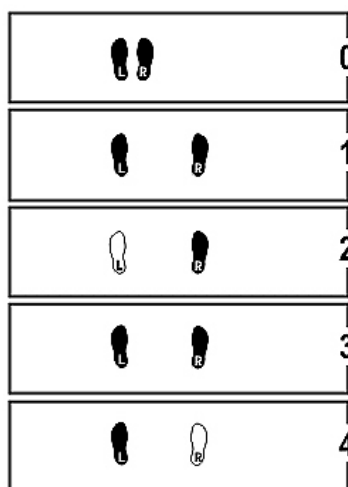
- 0 - Ausgangsstellung
- 1 - Rechts vorn übersetzen
- 2 - Links nach links ziehen
- 3 - Rechts zurücksetzen
- 4 - Linken Fuß beiziehen



Pivot Turn (Drehung im Gehen)

Auf 4 Beats

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



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

0 - Ausgangsstellung
1 - Rechter Fuß TAP vor
2 - Rechter Fuß zurück
3 - Linker Fuß TAP vor
4 - Linker Fuß zurück

Step touch

Auf 4 Beats

0 - Ausgangsstellung
1 - Rechter Fuß zur Seite
2 - Linker Fuß beiziehen
3 - Linker Fuß zur Seite
4 - Rechter Fuß beiziehen

Double Step

Auf 4 Beats

0 - Ausgangsstellung
1 - Rechter Fuß zur Seite
2 - Linker Fuß beiziehen
3 - Rechter Fuß zur Seite
4 - Linker Fuß beiziehen

Out - in

Auf 4 Beats

0 - Ausgangsstellung
1 - Rechter Fuß nach rechts
2 - Linker Fuß nach links
3 - Rechter Fuß zur Mitte
4 - Linker Fuß beiziehen

V - Step

Auf 4 Beats

0 - Ausgangsstellung
1 - Rechter Fuß schräg vor
2 - Linker Fuß schräg vor
3 - Rechter Fuß zurück
4 - Linker Fuß beiziehen

Grapevine

Auf 4 Beats

0 - Ausgangsstellung
1 - Rechter Fuß zur Seite
2 - Linker Fuß hinter rechts
3 - Rechter Fuß zur Seite
4 - Linker Fuß beiziehen

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 Takten 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 Musikstückes

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.