1

AEROBIC 2.0
EIN RE-BOOT

'11 Comeback Special

Chris Harvey

2

KUNDENWÜNSCHE

- Viel schwitzen, wenig denken
- Schnelle Erfolgserlebnisse
- Powern

3

DIE SACHE MIT DEM NAMEN

- Trau dich, das Wort Aerobic zu benutzen!
- Zeig mit deiner Stunde, wie viel Freude Aerobic macht
- Liefere klare & zuverlässige Stundeninhalte

4

AEROBIC, DA DENKE ICH AN...

- Jane Fonda & '80er Style?
- Dance?
- Viele Drehungen?

5

VERKAUFSARGUMENTE FÜR AEROBIC

- Bewegungsfreiheit im ganzen Raum
- Schwung durch zügiges Musiktempo
- Bewegungsvielfalt
- Dynamik

6

DIE KLASSISCHE STUNDE

- Schrittfamilien verstehen & nutzen
- Vielfalt bei den Variationsmöglichkeiten einer Choreografie
- Methoden-Mix
- Levels für Kopf & Körper
- Gesunde Dosierung

7

Inhalt	Leichter	Schwerer
WH-Zahl eines Schrittmusters	hohe WH-Zahl	niedrige WH-Zahl
Arm-Bein-Koordination	Arm- & Beinbewegung gleich	Armbewegung anders als Beinbewegung
Bewegungen der Extremitäten	symmetrisch	asymmetrisch
Übergänge	Übergang innerhalb der Schrittfamilie	Übergang außerhalb der Schrittfamilie

8

Inhalt	Leichter	Schwerer
Raumbewegung	Mit Blick nach vorne	Mit Blick zur Seite / nach hinten
Ausgangsposition	Wird beibehalten	Wird gewechselt
Drehungen	Innerhalb mehrere WH	Innerhalb wenig Wiederholungen
Schrittmuster	Wird ganz ausgeführt	Nur einTeil des Schrittmusters
Phrasierung	Schritt wechselt mit der Phrase	Kreuzphrasierung

Abb. 4: Die Schrittfamilien