



## SALSA-PARTY

Aerobic-Tanzspaß zu lateinamerikanischen Rhythmen

### Vorbemerkungen und Ziele

Salsa Aerobic ist für alle geeignet, die Lust am Tanzen, Spaß an der Bewegung und Freude an lateinamerikanischer Musik haben. Die Bewegungen kommen „aus dem Bauch“ und setzen sich bis in die Finger- und Fußspitzen fort. Dieses vollkommen lockere und beschwingte Körpergefühl erzeugt ein hohes Maß an Wohlbefinden und fördert den Stressabbau. Neben der Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit, dem Training der koordinativen Fähigkeiten, der Förderung der Muskelkraftausdauer und der Flexibilität, stellt Aerobic-Training zudem eine ausgezeichnete Möglichkeit zur Verbesserung und Stabilisierung der Gehirnleistungsfähigkeit dar.

Die nachstehend beschriebenen Bewegungsbeispiele sind so genannte „kooperative, kommunikative Aerobic-Formen“. Einfache, jedoch äußerst attraktive und vor allem gelenkschonende Bewegungen versprechen eine unvergessliche Übungsstunde!

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG/ERWÄRMUNG (10 Minuten)

##### ● „Kubanische Gassen“

Die Teilnehmer/innen (TN) gehen zu lateinamerikanischen Klängen flott kreuz und quer um die am Boden liegenden „Symbolkärtchen“ herum. Auf Angabe der Übungsleitung (ÜL) klatschen sie dabei rhythmisch in die Hände, schnipsen mit den Fingern, stampfen rhythmisch mit den Füßen, rufen laut „Olé“



##### ● „Pas à doble“

Nun nehmen die TN ein Kärtchen ihrer Wahl auf. Zu diesem Kärtchen bekommen sie eine Wäscheklammer (Wäscheklammer am Kärtchen befestigen und in einer Hand sichtbar für die anderen halten) und gehen weiter flott zu „Salsa Musik“ durch die Halle. Sie zeigen ihr Kärtchen und winken damit. Treffen sie nun eine/n TN mit gleichem Symbol, haken sich die beiden TN unter und gehen ein Stück gemeinsam. Sie trennen sich wieder voneinander, um erneut ein „gleiches Symbol“ zu finden.

#### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

##### ● „Der Markt von Panama“

Die TN bekommen nun noch eine Wäscheklammer dazu (Klammer zunächst am T-Shirt festklammern oder in die Hosentasche stecken). Sie gehen zunächst wieder flott kreuz und quer zur Musik durch die Halle. Die TN tauschen bei Begegnung ihre Kärtchen untereinander aus (Kärtchen mit Klammer). Nächste Aufgabe ist, bei Begegnung die Kärtchen mittels „Abklammern“ (mit Hilfe der zweiten Klammer gleichzeitige Übergabe) auszutauschen.

##### ● „Fiesta“

Die TN behalten ihr zuletzt getauschtes Symbolkärtchen (Kärtchen an T-Shirt/Sportkleidung sichtbar anklammern). Die ÜL hält vorgefertigte Karten bereit, auf denen „Salsa-Aerobic-Grundschriffe“ stehen. Die TN bewegen sich wieder beschwingt zu Musik durch die Halle. Hält die ÜL eine dieser Karten nach oben, ist dies das Signal

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer:** Erwachsene (Männer und Frauen)

**Material:** Musikgerät, lateinamerikanische Musik (wenn vorhanden, Latino-Aerobic-Musik max. bis 140 bpm), verschiedene „Klanggeräte“ (z. B. Keulen, Stäbe), Symbolkärtchen (z. B. 5 je Symbol), große Symbolkarten, Salsa-Grundschriffe-Karten, Wäscheklammern

**Ort:** Sporthalle

### Absichten und Hinweise

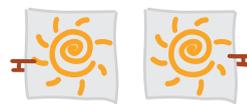
⊙ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Stundenthema, bekannt machen mit lateinamerikanischen Rhythmen, Förderung koordinativer Fähigkeiten (Rhythmisierungs-, Reaktions-, Orientierungs- und Anpassungsfähigkeit)

● Ausgangspuls bestimmen (vor der Belastung!)

● Keine zu schnelle Musik einsetzen (max. bis 130 bpm)

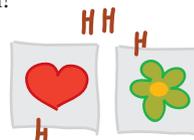
● TN auf „Gefahrenquellen“ (am Boden liegende Kärtchen) aufmerksam machen

● TN zur Flüssigkeitsaufnahme anregen (Mineralwasser, Saftschorlen)



⊙ Vorbereitung auf den „Cardio“-/ Ausdaueranteil, Förderung der koordinativen Fähigkeiten

● Beim „Kärtchen-Tausch“ nicht stehen bleiben, sondern auf der Stelle marschieren, um ein Absinken der HF zu vermeiden!



⊙ Ausdauertraining, Erlernen der Salsa-Aerobic-Grundschriffe

● Die ÜL demonstriert die Schritte/Figuren

02.2005





## Stundenverlauf und Inhalte

für die TN, ihre Aufmerksamkeit auf die ÜL zu richten. Alle kommen dann auf Ansage z. B. zum Kreis oder zur versetzten Blockform (Blümchenwiese), zur Gasse oder zum Halbkreis zusammen. Nun üben alle den auf der Karte stehenden „Salsa-Grundschrift“.

### ● „Vamos à bailar...“

Die ÜL hält nun große Symbolkarten auf denen zwei oder mehrere „TN - Symbole“ zu sehen sind nach oben. Entsprechende TN kommen als „Tanzgruppe“ zusammen und führen (in verschiedenen von der ÜL vorgegebenen Organisationsformen (Kreis, Gasse, Reihe) eine „Salsa-Bewegung“ (auf Angabe der ÜL) aus. Die restlichen TN gruppieren sich um die „Tanzgruppe“, marschieren auf der Stelle, klatschen rhythmisch in die Hände, rufen laut „Olé“, stampfen rhythmisch mit den Füßen. Nach einiger Zeit löst sich die „Tanzgruppe“ wieder auf, wieder andere TN kommen zusammen usw.

### ● „Festival“

Jeweils zwei „Symbolgruppen“ kommen zusammen. Die ÜL hält nun noch einmal die „Salsa-Grundschrift“ Karten bereit. Mit der Beschreibung nach unten (für TN nicht sichtbar) lässt sie jeweils zwei Karten ziehen. Nun hat jede Gruppe zwei verschiedene Schritte. Diese werden jetzt innerhalb der Gruppe zur Musik geübt. Dazu verteilen sich die Gruppen in der Halle. Die TN sollen versuchen, die „Salsa-Figuren“ auf die Musik anzupassen und sinnvoll zusammenzufügen (kleine Kombination). Nach einiger Zeit kommen alle TN wieder zusammen (z. B. Kreis, Block...). Nun feiern alle das große „Festival“. Die Kleingruppen bleiben zusammen und stellen ihre kleine „Kombination“ vor. Alle anderen TN „tanzen“ mit.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● „Musica magnifico“ (herrliche Musik)

Die TN nehmen sich jeweils ein „Klanggerät“ (z. B. Keulen, Frisbeescheiben, Heulrohre, Stäbe, Bälle) und gehen mit diesen Geräten beschwingt durch die Halle (Keulen schwingen, Frisbeescheiben pendeln, Heulrohre über Kopf kreisen, Stäbe in Schlangenlinien am Boden vor sich her führen, Bälle hochwerfen, fangen etc.). Auf Angabe der ÜL kommen alle TN zum Kreis zusammen und erzeugen rhythmisch zur Musik, Klänge auf oder mit ihren „Klanggeräten“.

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● „Buenas Noches“

Jede durchtanzte Nacht geht einmal zu Ende. Die TN beseitigen die „Spuren der Nacht“ (Klanggeräte wegräumen). Sie kommen noch einmal zusammen und bewegen sich auf langsame Musik durch die Halle, schütteln sich gegenseitig die Hände, klopfen sich auf die Schultern, winken sich zu. In Kreisformation räkeln sie sich, schütteln Arme und Beine aus und freuen sich auf ein Wiedersehen zu „ritmo caliente“ „heißen“ Latino - Rhythmen...

## Absichten und Hinweise

### „Marching/Marschieren“

- Hüfte schwingt mit
- Hände beschreiben lockere Kreise

### „Hips“

- Betontes Hüftschwingen zur Seite
- Arme schwingen seitgleich

### „Side tap“

- Fuß seitlich auf tippen
- Hüfte verschieben
- Lockerer Armschwung gegengleich

### „Mambo“

- re Fuß vor und rück auf tippen
- li Fuß tappt auf der Stelle
- Fußwechsel
- re Arm pendelt mit Fuß nach vorne

### „Step touch“

- Seitenstellschritt
- Beim Anpendeln Hüfte nach oben
- Schulterkreis nach hinten

### „Cha-cha-cha“

- Dreierschritt (rechts/links/rechts)
- vorwärts, rückwärts, seitwärts, auf der Stelle
- Im Rhythmus in die Hände klatschen

### „Double step touch“

- Zwei Seitenstellschritte
- Armkreis mit Händen vor dem Gesicht vorbeiziehend

### „Flamenco stomp“

- re Ferse dreimal kurz hintereinander aufstampfen
- Anschließend Handklatsch dreimal neben Gesicht

Die vier TN-Symbole, Herz, Sonne, Mond, Blume in Kombination



⊙ Eigentlicher „Cardio“-/ Ausdaueranteil! Erreichen der individuellen Herzfrequenz, Verbesserung der allgemeinen aerodynamischen Ausdauer, Förderung der Muskelkraftausdauer, der koordinativen Fähigkeiten

- Musik max. 140 bpm!
- Auf subjektive Belastungsanzeichen achten (übermäßiges Schwitzen, Koordinationschwierigkeiten, „Mund-Nasen-Dreieck“...)
- Nach der Belastung pulsen!
- Flüssigkeitsaufnahme!

⊙ Langsames Absenken der HF, harmonischer Abschluss, Gemeinschaft stärken, Förderung der Rhythmusfähigkeit

- Musik ca. 120 bpm
- Unfallträchtigkeit der Geräte bedenken (z. B. Stäbe und Brillen/Köpfe ...)



⊙ Zurückführen der HF möglichst bis auf den Ausgangswert, Auslockern beanspruchter Muskulatur, Freude auf nächste Übungsstunde wecken

- TN nach Befindlichkeit und Erlebten fragen!
- Abschließend HF messen!

Autorin:  
Elena  
Spereiter