



## AFRO-AEROBIC

Eine tänzerisch-kreative Form des Aerobictrainings

### Vorbemerkungen/Ziele

Das Aerobictraining mit seinen vielfältigen Variationen erlangte in den letzten Jahren als ganzkörperorientiertes Fitnessstraining immer mehr Beachtung für verschiedenste Zielgruppen. Es besitzt neben einem hohen Maß an Attraktivität physiologische und motorische Wirkungsweisen (z. B. bessere Durchblutung des Herzens, Verbesserung der allgemeinen Stoffwechselaktivität, Verbesserung der muskulären Gesamtsituation, Koordinationsschulung usw.) Darauf braucht auch bei der Afro-Aerobic nicht verzichtet zu werden. Afrikanische/karibische Rhythmen, kommunikative Organisationsformen, interaktive Bewegungselemente, „Requisiten“ (s. Material) und eine stressfreie Atmosphäre schaffen ein hohes Maß an Bewegungsfreude und ein spaßiges Gemeinschaftserlebnis. Selbst „Tanzmuffel“ werden angeregt, ihr Herz-Kreislauf-System, die wichtigsten Muskelgruppen und die für die Bewältigung des Alltags notwendigen koordinativen Fähigkeiten im Rhythmus der Musik zu trainieren.

### Stundenverlauf und Inhalte

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

##### ● „Die Stammessippe“

- ⊙ Die TN bedienen sich an den bereitgelegten „Requisiten“ (bunte Tücher um Handgelenke, Hüfte, Oberschenkel oder Kopf binden, Stäbe als Speer/Machete, Dosen und Papprollen für Geräusche).

Die TN bewegen sich zu afrikanischen Klängen durch die Halle. Die Übungsleitung (ÜL) führt verschiedene Bewegungen mit Armen und Beinen aus, welche die TN nachmachen (z.B. den Dschungel mit „schleichenden“ Bewegungen durchstreifen, spähen, lauschen, ducken, strecken).

Die TN kommen dichter zusammen.

Die ÜL beginnt eine Geschichte zu erzählen, die durch die „Sippe“ (ÜL/TN) Gestalt annehmen wird...

#### SCHWERPUNKT (40 Minuten)

##### ● „Morgendämmerung“

- ⊙ „Es ist früh am Morgen. Die Sonne geht langsam hinter den Bergen auf. Die Sippe kommt aus ihren Hütten. Sie treten auf den Dorfplatz, begrüßen sich an den Händen und tanzen umeinander.“

Sie tanzen einen „Sippentanz“:

Die TN stehen im Innenstirnkreis in schulterbreite Grätsche.

- schnell in den Knien wippen dabei die Arme über Kopf „werfen“
- Step-touch rechts/links (Körper wellenartig bewegen), Arme wie zuvor

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene (Frauen und Männer)

#### Material:

- Bunte Tücher (z.B. Chiffontücher) als „Körperschmuck“
- Stäbe als „Speer“/„Macheten“
- Frisbeescheiben als „Suppenteller“
- Aluminium Dosen mit Erbsen gefüllt/ mit Kronenkorken gefüllte Papprollen für Geräusche
- Kleiner Kasten als „Suppenkessel“
- Musikgerät
- Musik (z. B. „Feet in the soil“, James Asher oder „Best of Percussion“, Guem et Zaka)

**Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum

### Absichten und Hinweise

- ⊕ Die TN aufnahmebereit für diese „kreative Stunde“ machen und sie motivieren, sich möglichst locker, moderat zu der Musik zu bewegen und eigene Bewegungsmuster zu integrieren.



- ♣ Maximales Musiktempo: 120 bpm
- ♣ Viel Raum für Kreativität lassen
- ♣ Auf funktionelle Bewegungsausführung achten

- ⊕ Förderung der allgemeinen aeroben dynamischen Ausdauer, Schulung koordinativer Fähigkeiten (Reaktions-, Anpassungs-, Kopplungs-, Gleichgewichts- und Rhythmisierfähigkeit), Sensibilisierung/ Körperwahrnehmung: schnelle/langsame Bewegungen (Transfer zum Alltag), Anspannung/ Entspannung
- ♣ Max. Musiktempo: 120-130 bpm
- ♣ Viel Raum für Kreativität lassen: fließende, eckige, große, kleine Bewegungen auf betont rhythmische Musik

## Stundenverlauf und Inhalte

- Taps rechts/links (Füße mit Betonung nach vorne tippen), dazu Arme „werfen“ und klatschen
- Knee-lift rechts/links zur Seite (Beine rhythmisch seitlich zum Körper anziehen, dazu den Körper wellenartig bewegen), über Kopf winken

### ● „Beutezug“

„Nachdem der Sippentanz mehrmals getanzt wurde, macht sich die „Sippe“ auf den Weg in den Dschungel ...“

Die TN bewegen sich zur Musik durcheinander, klopfen mit den „Speeren“ aneinander und auf den Boden, tanzen den „Sippentanz“ im Kreis, und machen sich auf in den Dschungel (durchqueren Dickichte, klettern über Wurzeln...).

### ● „Fette Beute“

„Die Sippe durchquert aufmerksam den Dschungel auf der Suche nach Beute. Anstatt fette Beute, brüllt ein Löwe aus dem Dickicht, den sie vertreiben müssen ...“

Die TN bewegen sich zur Musik durcheinander. Sie lauschen, spähen, die Speere/Macheten geschultert. Die Sippe vertreibt den Löwen mit großem „Tamtam“ (Speere auf den Boden klopfen, mit den Dosen/Papprollen rasseln, lautes Gebrüll).

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

### ● „Erfolgreiche Jagd“

- ⊙ „Der Löwe wurde erfolgreich in die Flucht geschlagen und die Sippe macht fette Beute. Ein Mahl wird im Suppenkessel bereitet ...“

Die TN bewegen sich mit einer „imaginären Beute“ durcheinander und tanzen den „Sippentanz“ (Innenstirnkreis). Sie bereiten ein Mahl und tanzen um den Kessel („Suppenteller“, gefüllte Dosen/Papprollen, Speere/Macheten beim Tanz mit einsetzen).

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● „Abenddämmerung“

- ⊙ „Die Sippe kehrt in ihr Dorf zurück und berichtet den „Daheimgebliebenen“ von ihrem Erlebnis im Dschungel. Zusammen wird der erfolgreiche Jagdtag noch einmal mit dem Sippentanz gefeiert. Müde von dem erlebnisreichen Tag begeben sie sich in ihre Hütten ...“

Die TN bewegen sich paarweise mit abgestimmten gleichen Bewegungen zur Musik (Suppenteller, Speere, Dosen, singen „wildes Tanzen“). Zusammen tanzen alle den „Sippentanz“ im Innenstirnkreis. Abschließend räkeln/strecken sie sich und verabschieden sich mit unterschiedlichen Ritualen (sich die Hände geben, Speere aneinander klopfen etc.)

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ⊕ = Absicht, ♣ = Hinweis

## Absichten und Hinweise

- ♣ Auf funktionelle Bewegungsausführung achten



- ♣ Max. Musiktempo: 120 bpm
- ♣ Viel Raum für Kreativität lassen
- ♣ Auf funktionelle Bewegungsausführung achten



- ⊕ Gruppendynamischer Ausklang, Herabsenken der Herzfrequenz
- ♣ Max. Musiktempo 120 bpm absteigend auf 80-60 bpm
- ♣ Auf tiefe, ruhige Atmung hinweisen

