



Power Step

Ganzkörpertraining mit dem Stepbrett

Vorbemerkungen/Ziele

Das Training mit dem Step ist längst ein elementarer Bestandteil des Fitness-trainings geworden. Konditionelle motorische Grundeigenschaften wie Ausdauer, Koordination und Kraft werden gleichsam geschult.

Power Step ist ein intensives, variationsreiches Ganzkörpertraining, bei dem nicht die choreographische Arbeit im Mittelpunkt steht, sondern die Schulung der Kraftausdauer aus unterschiedlichen Ausgangspositionen heraus. Effekte wie z.B. Erweiterung des Bewegungsradius oder das Üben aus der Vordehnung sind möglich. Das Stepbrett als Gewicht eingesetzt, erschließt weitere effektive Übungsmöglichkeiten.

Die Übungsleitung sollte für diese Stunde gute Aerobic-Erfahrungen haben.

Abkürzungen:

- AP = Ausgangsposition
- i.W. = im Wechsel
- SB = Stepbrett
- ZZ = Zählzeiten

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- ⊙ Die TN verteilen sich in versetzter Blockform mit SB und einer Matte (Matte längs unter das SB legen = Dämpfung bei den Übungen, Stimulation der Propriozeptoren) in der Halle und behalten diese Organisationsform bis zum Ende der Übungsstunde bei.

● Easy Combo

● Toe tap (2 x 8 ZZ)

I.W. rechte Fußspitze auf die rechte Ecke des SB und linke Fußspitze auf die linke Ecke des SB tappen

● Heel dig (2 x 8 ZZ)

4 x hintereinander rechte Ferse auf die rechte Ecke des SB und 4 x hintereinander linke Ferse auf die linke Ecke des SB tappen

● Heel dig frontal (2 x 8 ZZ)

I.W. rechte und linke Ferse frontal auf das SB tappen

● Out out – in in i.W. mit V-Step (8 ZZ)

Am Boden: rechten Fuß nach rechts setzen, linken Fuß nach links setzen, rechten Fuß zurück, linken Fuß zurück (4 ZZ)

Auf dem SB rechten Fuß nach schräg rechts vorne setzen, linken Fuß nach schräg links vorne setzen, rechts zurück, links zurück (4 ZZ)

Schrittverbindung 2 x mit rechts und 2 x mit links beginnend durchführen.

Mehrere Durchgänge der Kombination durchführen.

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

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Erwachsene (Frauen und Männer) mit Vorerfahrungen beim Step-Training

Material:

Je TN ein Stepbrett und eine Matte,

Musikgerät, Aerobicmusik

Ort:

Sporthalle, Gymnastik- oder Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

- ⊕ Allgemeine Erwärmung, Einstimmung auf das Stundenthema, Schulung koordinativer Fähigkeiten
- ♣ Musiktempo nicht über 132 bpm
- ♣ Vor dem Start die grundlegenden Step-Techniken erklären:
 - 1 bis 1 ½ Fußlängen hinter dem SB stehen
 - Stets den ganzen Fuß auf das SB aufsetzen (weder nur die Fußspitze knapp am vorderen Rand, noch die Ferse knapp am hinteren Rand)
 - Nicht vom SB springen!
 - Stets kontrollierte Drehungen ausführen (z.B. rechter Fuß steht auf dem SB, dann die Drehung über die linke Schulter ausführen)
- ♣ Auf kontrollierte Bewegungen achten!
- ♣ Beckenboden und Bauchmuskulatur aktivieren
- ♣ Aufrechte, stabilisierte, kraftvolle Haltung bei der Übungsausführung
- ♣ Die Hinweise gelten für den gesamten Stundenverlauf.

Fitness
Sonderausgabe
2016

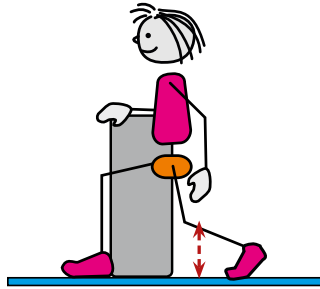
Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

● Power Lunge, Plié Squat & Co – Übungen im Stand

● Power Lunge 1 (SB neben dem Körper)

Ausfallschritt (rechter Fuß vorne), SB aufrecht aufgestellt rechts neben dem Körper, rechte Hand oben auf dem SB, 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.



● Power Lunge 2 (SB auf Brusthöhe)

Ausfallschritt, gleiche AP, SB auf Brusthöhe waagrecht gefasst, dicht vor dem Körper, 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.

● Power Lunge 3 (SB auf Brusthöhe und vorschieben)

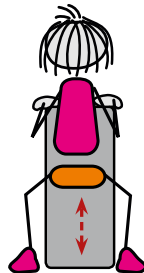
Ausfallschritt, gleiche AP, SB wieder auf Brusthöhe, diesmal SB vorschieben (Arme strecken) und zurück zum Körper bringen (Arme anwinkeln), gleichzeitig 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.

● Power Lunge 4 (SB über dem Kopf)

Ausfallschritt, gleiche AP, SB über dem Kopf waagrecht gefasst, hoch drücken und senken, gleichzeitig 8 x linkes Knie zum Boden senken und anheben.

● Plie

¼ Drehung mit dem ganzen Körper nach links, SB mitnehmen und aufrecht vor dem Körper abstellen, Beine zum Plié öffnen, 8 x Plié Squat (Beine beugen, Knie zeigen nach außen) ausführen.



● Sumo

gleiche AP, 8 x Plié Squat/Sumo (rechtes Bein nach Plié gestreckt seitlich anheben) ausführen.

● Lift Step

¼ Drehung zurück, SB mitnehmen und aufrecht vor dem Körper abstellen, Hände oben auf dem SB ablegen, ein Stück nach hinten gehen, so dass die Arme locker gestreckt sind (Knie leicht beugen, Oberkörper aus der Hüfte leicht nach vorne unten verlagern), 16 x Lift Step (rechtes Bein gestreckt nach hinten oben anheben und senken) ausführen.

● Lift Step mit Arm

gleiche AP, 16 x Lift Step mit rechts, dazu den linken Arm etwas gestreckt nach vorne oben anheben und senken (Daumen nach oben).

Die Übungsreihe jetzt mit Ausfallschritt linker Fuß vorne starten und bis zur letzten Übung durchführen (inklusive der ¼ Drehungen).

Absichten und Hinweise

- ⊙ Die Übungen und Übungsreihen dienen der Schulung der allgemeinen Muskelkraftausdauer. Kombination aus Kräftigung der unteren und oberen Extremitäten sowie der Rücken-, Bauch-, Schultergürtel- und Armmuskulatur, Schulung der koordinativen Fähigkeiten, Förderung der inter- und intramuskulären Koordination, Sensibilisierung und Kräftigung der lokalen Stabilisatoren, Schulung funktioneller Bewegungsabläufe

✔ Musiktempo nicht über 136 bpm

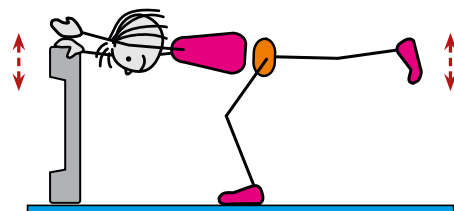
✔ Auf korrektes Vorbereiten, Durchführen und Beenden der Übungen achten!

✔ Übungshinweise an die TN:

- Im Bewegungsfluss bleiben
- Die Atmung fließen lassen
- Beckenboden und quere Bauchmuskulatur vor und bei jeder Übung aktivieren
- Immer aus einer wirbelsäulenentlastenden Haltung heraus üben

Autorin:
Elena Spereiter

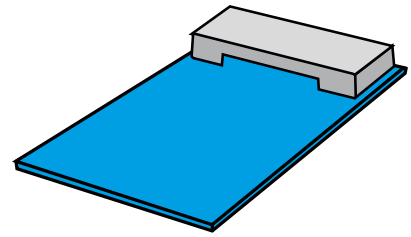
Redaktionelle
Bearbeitung:
Ellen Berghaus



● **Übungen auf der Matte**

● **Knie anheben**

SB auf der Matte ablegen (T-Form = SB quer, Matte längs) und in den Vierfüßlerstand kommen, Hände schulterbreit auf dem SB aufstützen, 16 x beide Knie ca. 10 cm von der Matte anheben und wieder senken (Knie dazu nicht mehr auf der Matte absetzen).

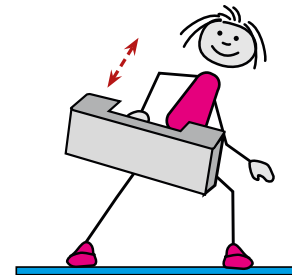


● **Schwebende Knie**

Gleiche AP, in der Endposition bleiben (Knie „schweben“ ca. 10 cm über der Matte), ein Bein angewinkelt (Knie auf Hüfthöhe), 8 x mit der Fußsohle zur Hallendecken ausgerichtet, unter den Rumpf bewegen und wieder auf Hüfthöhe anheben.
Seitenwechsel

● **Stepbrett ziehen**

In eine überschulterbreite Standposition kommen, das SB waagrecht mit der rechten Hand fassen und mit gestrecktem Arm an der rechten Körperseite hängen lassen. Linkes Knie beugen und den Rumpf zur linken Seite neigen (physiologische Haltung der Wirbelsäule beachten!), rechten Ellbogen anwinkeln und das SB 16 x am Körper nach oben ziehen. Ellbogen wieder strecken und SB geht zurück in AP, Körper bleibt zur linken Seite geneigt.
Seitenwechsel



SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Power Plank & Push Ups**

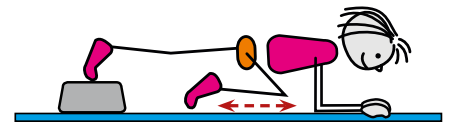
● **Power Plank 1**

SB in T-Form zur Matte positionieren, in den Vierfüßlerstand (Gesäß zum SB ausgerichtet) kommen, Fußspitzen auf dem SB aufstellen und in eine Brettposition (gestreckter Körper im Unterarmstütz) kommen (Plank), die gestreckten Beine i.W. rechts/links 16 x anheben und senken.

⊙ Schulung der allgemeinen Muskelkraftausdauer, Kombination aus Kräftigung der unteren und oberen Extremitäten sowie der Rücken-, Bauch-, Schultergürtel- und Armmuskulatur, Sensibilisierung und Kräftigung der lokalen Stabilisatoren

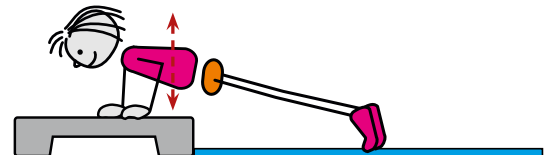
● **Power Plank 2**

Gleiche AP (Brett im Unterarmstütz), i.W. 16 x rechtes und linkes Knie seitlich angewinkelt zum Rumpf heranziehen („Bergsteiger“).



● **Push Ups 1**

T-Form (SB/Matte) auflösen und das SB längs zur Matte positionieren.
Wieder in den Vierfüßlerstand (Gesicht zum SB ausgerichtet) kommen, Hände im Langarmstütz auf dem SB aufstützen und Körper in Brettposition bringen, 16 x Liegestütze ausführen.



● **Push Ups 2**

In der „Brettposition“ bleiben.
16 x rechte/linke Hand vom SB auf den Boden bringen und wieder auf das SB setzen.

Illustratorin:
Claudia Richter



Stundenverlauf und Inhalte

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Power Abs

● Crunches in allen Variationen

SB in Schrägstellung bringen und die Matte auflegen (eine Seite des SB auf die höchste Stufe stecken und die andere auf die niedrigste Stufe). Auf das SB legen (Gesäß zur hohen Seite ausrichten) und beliebig viele Crunches ausführen (z.B. single crunch, 2 Stufen anheben/zwei senken usw. sowie cross crunches für die schräge Bauchmuskulatur in unterschiedlichen Ausführungen)

● Po Lift

SB in Schrägstellung wie zuvor, auf das SB legen (Gesäß zur niedrigen Seite ausrichten) und die Beine zur Hallendecke strecken. 32 x Po Lift ausführen (Oberkörper eventuell mit anheben)

● Stretching

Abschließend ein „ausgiebiges“ Stretching durchführen. Verschiedene bekannte Dehnungen auf der Matte und im Stand ausführen.

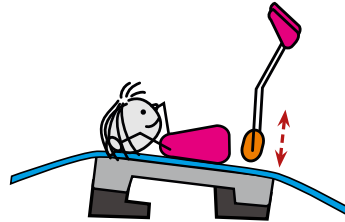
Beispiel:

Beginnend aus der letzten Position heraus (Rückenlage, Gesäß zur niedrigen Seite mit aufgestellten Füßen), die Arme rechts und links in Verlängerung des Schultergelenkes vom SB herabhängen lassen, ausstrecken und am Boden ablegen (= Dehnung Brustmuskulatur)

Absichten und Hinweise

◎ Kräftigung der Bauch- und Gesäßmuskulatur

- ✔ In der vorgegeben Position (Rückenlage auf dem SB) den Kopf auf dem SB lagern, niemals über die Kante nach hinten unten abknicken lassen!



◎ Erholung des Herz-Kreislaufsystems, Entspannung trainierter und verspannter Muskulatur, Schulung der Körperwahrnehmung, harmonischer Ausklang der Übungsstunde

- ✔ Auf korrektes Vorbereiten, Durchführen und Beenden der Übungen achten:
 - Keine Verrenkungen
 - Auf individuelle körperliche Gegebenheiten eingehen und Alternativen anbieten



Fotos:
 Bilddatenbank
 des Landessportbundes
 NRW