

SNEAK PEAK



Hier bekommst Du einen kleinen Einblick in einen Studienbrief!



TRAININGS- UND BEWEGUNGSLEHRE IM GROUP FITNESS

Katrin Bartusch

Group-Fitnesstrainer, Heilpraktikerin,
Gesundheitsförderin



DEUTSCHE
SPORTAKADEMIE

9.4 Choreografie

Abfolge von Bewegungen

Eine Choreografie ist eine vordefinierte Abfolge von Bewegungen, die zur Musik ausgeführt werden. Formate wie Aerobic, Tanz, Step-Aerobic, Zumba oder andere Fitness-Disziplinen leben von Choreografien und sind sehr beliebt. Den Teilnehmenden wird eine strukturierte und unterhaltsame Möglichkeit geboten, sich körperlich zu betätigen.

Der Trainer kann sich ausleben, kreativ sein und Spaß haben. Gekonnte Choreografie-Stunden bestechen durch ihren harmonischen Ablauf, die Klarheit im Aufbau und den Spaß, den sie vermitteln.

Der Prozess des Aufbaus einer Choreografie durch einen Trainer kann je nach Fitness, Stil und persönlicher Präferenz variieren.

Typisch für choreografierte Stunden:

- es gibt ein Kurslevel, was auch eingehalten werden sollte, meist gekennzeichnet mit Leveln oder mit Einsteiger / Fortgeschrittene
- setzt meist eine gute Planung voraus
- logisch aufgebaut und leicht nachvollziehbar

Der Aufbau der Choreografie ist eine Kunst. Dabei gibt es nicht nur einen richtigen Weg, sondern viele unterschiedliche Möglichkeiten, um ans Ziel zu gelangen. Viele Wege führen nach Rom. Einer davon bist Du! Wichtig ist dabei: Den Teilnehmenden Zeit lassen, den Lernprozess bewusst beobachten, gegebenenfalls Abwandlungen vornehmen, klare Anweisungen geben und Kontakt zu den Teilnehmenden halten. Ziel ist ein effektives Ausdauertraining, nicht eine großartige Choreografie.

Im Folgenden schauen wir uns an, was beim Aufbau einer Choreografie beachtet werden muss.

Eine Choro aufbauen:

- Schrittfolge und -muster überlegen
- meist 32 Beats mit 4 verschiedenen Schritten auf 32 Beats

Diese überprüfen:

- Wie viele Beat-Zahlen brauchst Du für welche Bewegungen?
- Ist der Schwierigkeitsgrad an das Niveau der Gruppe angepasst?
- Sind die Übergänge fließend?
- Rechts-links-Ausgewogenheit (alles, was wir nach links ausführen, möglichst auch nach rechts) und auch vorne und hinten?
- Der Ausgangs- und Endpunkt soll derselbe sein, damit eine Choreografie mehrfach hintereinander ausgeführt werden kann.
- Sind die Armbewegungen harmonisch?

Wenn das Endprodukt steht, z. B. Deine 32 Beats, dann kannst Du Dir überlegen, wie Du den Aufbau logisch und strukturiert vermitteln willst.

Beim Aufbau einer Choreografie für Gruppenfitness sind einige wichtige Punkte zu beachten:

- Schritt Familien:** Überlege, welche Schritte zu welchen Schritt Familien gehören und welche Schritte zuvor eingeführt werden müssen.
- Didaktische Prinzipien:** Baue die Choreografie unter Berücksichtigung didaktischer Prinzipien auf und steigere das Level in kleinen, sinnvollen Schritten.
- Intensität:** Achte darauf, dass das Schritt muster nicht durch häufiges Wiederholen zu intensiv wird oder an Intensität verliert, und nutze gegebenenfalls geeignete Holding Patterns.
- Ausgewogenheit:** Stelle sicher, dass Bewegungen, die nach links ausgeführt werden, auch nach rechts ausgeführt werden, um die Ausgewogenheit zu wahren.
- Ausgangs- und Endpunkt:** Der Ausgangs- und Endpunkt der Choreografie sollte derselbe sein, um eine nahtlose Wiederholung zu ermöglichen.
- Veränderungen:** Überlege, welche Veränderungen im Vergleich zum Ausgangsschrift vorgenommen werden müssen, in welcher Reihenfolge dies sinnvoll ist und welche Konsequenzen sich daraus ergeben.
- Risikopunkte:** Identifiziere mögliche Risikopunkte oder kritische Momente in der Choreografie und finde Wege, wie Du ein Sicherheitsnetz für die Teilnehmende aufspannen kannst.
- Motivation:** Setze Ausdruck und Körpersprache ein, um die Choreografie lebendig und motivierend zu gestalten. Nutze Raumwege und verschiedene Richtungen, um die Vielfalt der Bewegungen zu erhöhen.

Aufbau einer Choreografie

Diese Überlegungen helfen dabei, eine sichere, effektive und ansprechende Choreografie für Gruppenfitness zu erstellen.

Das Endprodukt sollte verschiedene Kriterien erfüllen:

Ausgewogenheit der Choreografie

- Rechts-links:** Sowohl bei dem Aufbau der Stunde als auch bei dem fertigen Endprodukt sollte der rechte Fuß als auch der linke gleich belastet werden. Ein Schritt muster, das rechts ausgeführt wird, muss sich also innerhalb der Choreografie links wiederholen.
- Belastung:** Der Wechsel zwischen intensiven und weniger intensiven Schritt mustern soll einen möglichst gleichmäßigen Belastungsverlauf schaffen. Weiterhin zählen die koordinativen und räumlichen Aspekte dazu.
- Biomechanische Grundforderungen:** Im Gruppentraining arbeiten wir mit biomechanischen Grundforderungen, die lauten:
- Intensitätswechsel:** Low- und High-Impact-Elemente werden dosiert eingesetzt. Nach hohen Gelenkbelastungen folgen Low-Impact-Schritte mit geringerer Belastungsintensität.

8 Sterne Choreografie

Die 8 Sterne Choreografie

Beim Aufbau einer Choreografie kannst Du Dich an den folgenden Eckpunkten orientieren:

- **Rhythmus:** Rhythmuswechsel beleben einen Schritt oder eine Schrittfolge und damit die Choreografie. Sie verstärken den Ausdruck und den Charakter von Bewegungen.
- **Intensität:** Bewegungen mit Schwerpunktverlagerungen in einer Low- oder High-Impact-Version ausführen
- **Ebene:** Arme und Beine können auf verschiedenen Ebenen bewegt werden. Der Einsatz von langen und kurzen Hebeln bei der Beinarbeit wie bei den Armen schlägt sich neben der Intensität im Erscheinungsbild der Bewegungen nieder
- **Raumweg:** Schritt muster nach vorne, nach hinten, zur Seite, in die Diagonale laufen lassen oder wie in der Bokwa-Stunde sich nach Buchstabenformen bewegen
- **Richtungen:** Der Körper als Orientierungspunkt, Drehungen einbauen
- **Stilrichtung:** Die Musikrichtung ist ein entscheidender Faktor. Orientiere Dich an der Art des Kurses sowie der Zusammensetzung der Teilnehmenden.
- **Armbewegungen** (unilateral/bilateral): Unilaterale und bilaterale Bewegungen beziehen sich auf den Einsatz der Extremitäten. Wird nur ein Arm gehoben oder führt ein Bein, spricht man von unilateral. Werden beide Arme gleichzeitig gehoben oder führen abwechselnd beide Beine, spricht man von bilateral.
- **Raumorientierung:** Ziel ist es, sich im Raum und richtungsbezogen zurechtzufinden. Der Trainer und die Teilnehmende müssen dazu den Bezug zu ihrem Platz und zu den anderen Teilnehmern immer wieder herstellen.

-
- Achte darauf, immer für alle sichtbar zu sein.
 - Vermeide zu lange und zu viel „March“ (niedrige Intensität).
 - Bemühe Dich um fließende Übergänge (vorher ausprobieren!).
 - Passe die Choreografie immer dem Leistungsniveau der Teilnehmende an.
 - Bemühe Dich um Symmetrie (alles auch mit links).
 - Bemühe Dich um ein ausgeglichenes Raummuster.
-

Während vorchoreografierte Stunden eine präzise geplante Abfolge von Übungen und Bewegungen bieten, ermöglichen freie Stunden eine größere Anpassungsfähigkeit an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden. Diese beiden Ansätze bieten jeweils einzigartige Vorteile, die es zu verstehen und zu schätzen gilt.

Vorchoreografierte Stunden

Eine vorchoreografierte Group Fitnessstunde basiert auf einem festen Programm und einer vorher festgelegten Abfolge von Übungen, Bewegungen und Musik. Die Choreografie wird im Voraus erstellt und bleibt während der gesamten Stunde konstant. Die Teilnehmenden folgen einem genau geplanten Ablauf, meist über ca. 12 Wochen. Die Übungen, Bewegungen und die musikalische Begleitung sind synchronisiert. Der Trainer muss in der Regel die Choreografie mit dem Einsatz der Musik auswendig lernen und eine Lizenz für dieses Programm kaufen.

Beispiele für die Praxis:

- Vorchoreografierte Tanzfitnesskurse wie Zumba, bei denen eine festgelegte Choreografie mit musikalischer Untermalung durchgeführt wird.
- Kurse wie BodyPump, bei denen die Bewegungen für verschiedene Muskelgruppen im Voraus festgelegt und mit Musik synchronisiert werden.

Vorteile:

- Struktur und Konsistenz: Teilnehmende wissen genau, was sie erwarten und können sich auf den Ablauf einstellen
- Musikalische Synchronisation: Die Choreografie ist auf die Musik abgestimmt.
- Als Group-Fitnessstrainer musst Du einmal eine Choreografie lernen und dann kannst Du sie in der Regel 12 Wochen ausführen.
- Gerade als Anfänger kann Dir solch ein Programm sehr viel Sicherheit geben, da Du Dich an dem Video orientieren kannst.

Nachteile:

- Weniger Flexibilität: Die vorchoreografierte Struktur kann unflexibel sein, wenn Teilnehmende bestimmte Bedürfnisse haben oder Variationen wünschen.
- Für Anfänger bleibt meist wenig Zeit, Ihnen die Übungen zu erklären.
- Geringerer Spielraum für Kreativität: Instruktoren haben weniger Raum für spontane Anpassungen oder individuelle Interaktionen.
- Kosten: In der Regel kosten diese Lizenzen auch einen monatlichen Beitrag.

Freie Stunde:

Eine freie Group Fitnessstunde hat eine weniger festgelegte Struktur. In einer freien Stunde kann der Instruktor spontan Übungen auswählen, den Ablauf anpassen und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden reagieren. Dies ermöglicht eine individuelle Herangehensweise.

Beispiele für die Praxis:

- HIIT-Kurse, bei denen der Instruktor während der Stunde verschiedene Übungen und Intervalle auswählt, je nach Intensität und Energie der Teilnehmenden.
- Yoga-Kurse, bei denen der Instruktor den Fokus und die Intensität der Praxis basierend auf den Teilnehmenden Bedürfnissen anpassen kann.

Vorteile:

- Anpassungsfähigkeit: Der Instruktor kann auf individuelle Bedürfnisse, Fitnesslevel und die Stimmung der Teilnehmende reagieren.
- Kreativität: Instruktoren können spontan neue Übungen oder Variationen einfügen, um die Stunde aufzupeppen.
- Individuelle Betreuung: Es besteht die Möglichkeit, gezielt auf Teilnehmende einzugehen.
- keine zusätzlichen Kosten für Lizenzen
- Individualität: Der Trainer kann seine persönliche Note (Musik und Co) mit einbringen.

Nachteile:

- Weniger Vorhersehbarkeit: Teilnehmende wissen nicht immer, was sie erwartet, was einige herausfordern könnte.
- Mangelnde musikalische Synchronisation: Bei einigen Stilen wie Tanzfitness ist es schwieriger, eine musikalische Synchronisation zu gewährleisten.

Letztendlich hängt die Wahl zwischen einer vor choreografierten Stunde und einer freien Stunde von den Zielen des Kurses, den Bedürfnissen der Teilnehmenden und den Vorlieben des Trainers ab. Einige Kurse können von der Struktur und Synchronisation einer vor choreografierten Stunde profitieren, während andere eher von der Flexibilität und Anpassungsfähigkeit einer freien Stunde. Es gibt auch Formate, bei denen z. B. die Struktur vorgegeben ist, aber die Auswahl der Übungen frei ist (Beispiele: Deep Work).