

MOVE TO THE MUSIC

DAS BUCH

vermittelt in sehr verständlicher Form die Grundlagen eines Herz-Kreislauf-orientierten Trainings für die Zielgruppe 50 plus, dargestellt am Beispiel von Aerobic, Step-Aerobic und Line-Dancing. Ergänzt wird das Basicprogramm durch interessante Trends wie Tai-Chi-Aerobic, Salsa-Aerobic und Aerobic mit dem Sitzball.

Neben einem kurzen theoretischen Teil werden anhand zahlreicher Fotos Grundschritte, Schrittmuster und Cueings vorgestellt. Tipps zur Ausführung und Gestaltung regen zur eigenen Bewegungserfahrung an und erleichtern dem Übungsleiter und auch jedem Interessierten die praktische Umsetzung.

Die Musik-CD

Dem Buch liegt eine Musik-CD mit Originaltiteln für das Aerobicprogramm bei. Die Titel sind ideal auf die Übungen abgestimmt und runden das Buch ab.

DIE AUTORINNEN

Dr. Gudrun Paul ist promovierte Diplomsportheilerin; seit 1991 ist sie als Projektmitarbeiterin im DTB tätig und besitzt eine Speziallizenz als Gesundheitssportheilerin. Ihre Praxiserfahrung schöpft sie aus zahlreichen Kursen und aus ihrer Tätigkeit als Referentin im DTB-Ausbilderteam.

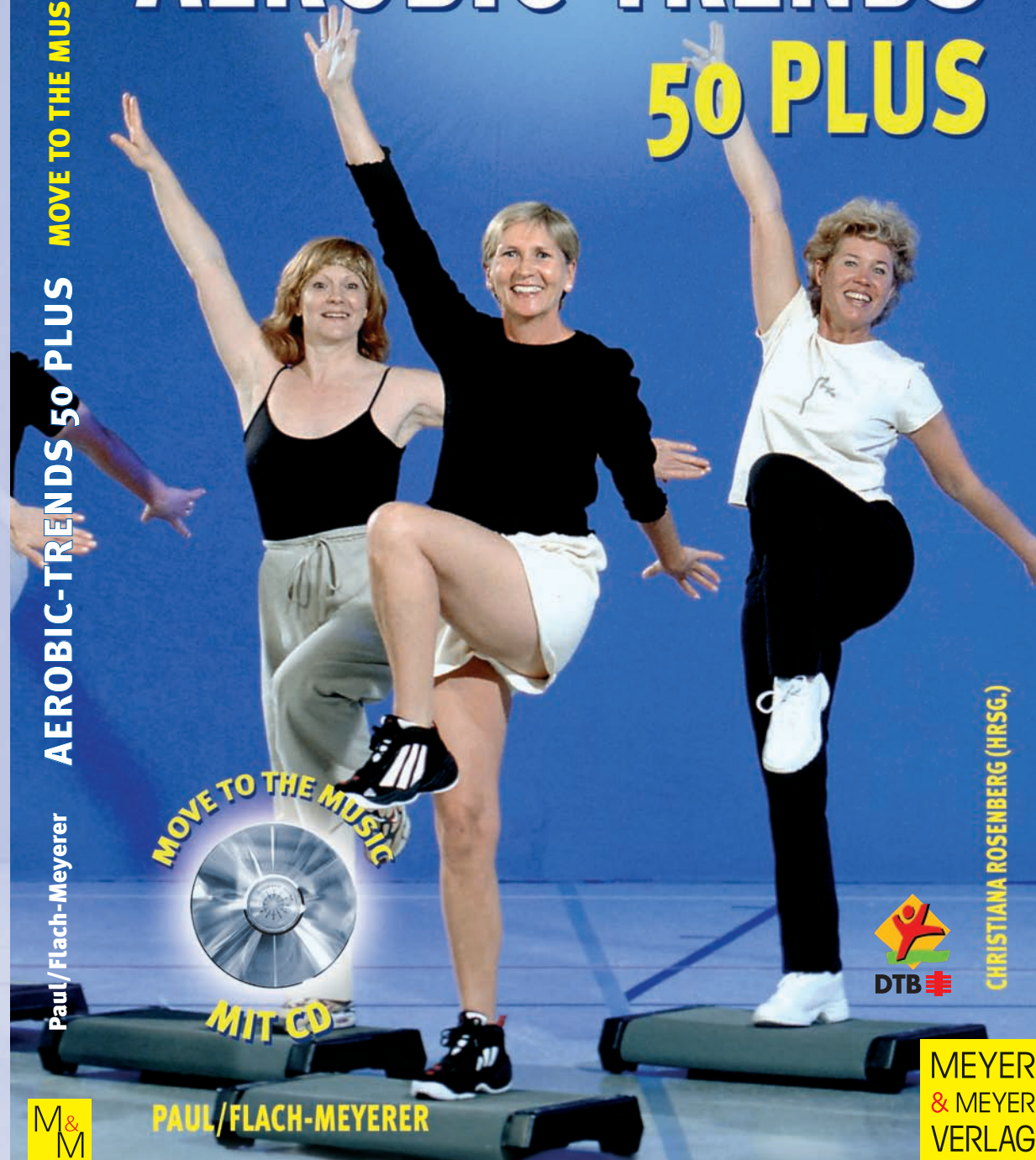
Andrea Flach-Meyerer ist Gymnastiklehrerin. Ihr Spezialgebiet ist Bewegung und Sport mit und für ältere Menschen. Als Referentin des DTB im Ausbildungsbereich Ältere verfügt sie über große Erfahrung.



www.m-m-sports.com

AEROBIC-TRENDS 50 PLUS

AEROBIC-TRENDS 50 PLUS MOVE TO THE MUSIC



MOVE TO THE MUSIC



MIT CD

PAUL/FLACH-MEYERER



CHRISTIANA ROSENBERG (HRSG.)



MEYER & MEYER VERLAG

Aerobic-Trends 50 plus

Anmerkung: Der Einfachheit halber haben wir uns in unserem Buch für den geläufigen Begriff „Übungsleiter“ entschieden, wohlwissend, dass gerade in der Aerobic zahlreiche Frauen diese Tätigkeit engagiert ausüben.

The image shows three women in a fitness studio setting, performing aerobic exercises on a blue background. They are all smiling and have their arms raised. The woman on the left is wearing a black tank top and light-colored pants. The woman in the middle is wearing a black long-sleeved shirt and white shorts. The woman on the right is wearing a white t-shirt and black pants. They are standing on a light-colored floor with blue lines. The text 'MOVE TO THE MUSIC' is at the top, 'Band 4' is below it, 'AEROBIC TRENDS 50 plus' is in the center, and 'Gudrun Paul / Andrea Flach-Meyerer' is below that. At the bottom, 'Meyer & Meyer Verlag' is written.

MOVE TO THE MUSIC

Band 4

AEROBIC TRENDS 50 plus

Gudrun Paul / Andrea Flach-Meyerer

Meyer & Meyer Verlag

Aerobic-Trends 50 plus

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmi-
gung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verar-
beitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

2. überarb. Auflage 2005

© 2001 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, New York

Offen (CH), Oxford, Singapore, Toronto

Member of the World



Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck: FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 3-89899-073-7

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
Fit durch Ausdauertraining	13
1 Was Sie über das Ausdauertraining wissen sollten!	13
1.1 Ausdauertraining – was ist das?	13
1.2 Gesundheitliche Auswirkungen des Ausdauertrainings für die Zielgruppe 50 plus	20
1.3 Das Herz – unser bester Trainingspartner	25
Aerobic – der Fitnessklassiker	33
2 Was Sie über Aerobic wissen sollten!	33
2.1 Aufbau eines Aerobicprogramms	35
2.2 Die Musik zur Aerobic	42
2.3 Wissenswertes zur Kommunikation und Zeichengebung (Cueing)	47
2.4 Choreografiemethoden	61
2.5 Trainingsmethoden in der Aerobic	69
2.6 Aerobic Basicschritte	73
Step-Aerobic – Kondition und Power	89
3 Was Sie über Step-Aerobic wissen sollten!	89
3.1 Aufbau eines Step-Aerobic-Programms	91
3.2 Sicherheitsregeln	97
3.3 Ausgangspositionen	98
3.4 Step-Aerobic Basicschritte	99
Tai-Chi-Aerobic – das sanfte Fitnessfeeling	109
4 Was Sie über Tai-Chi-Aerobic wissen sollten!	109
4.1 Aufbau eines Tai-Chi-Aerobic-Programms	112
4.2 Qigongübungen	116

Salsa-Aerobic – der Trendsetter mit lateinamerikanischem Flair	133
5 Was Sie über Salsa-Aerobic wissen sollten!	133
5.1 Aufbau eines Salsa-Aerobic-Programms	134
5.2 Latinogrundschrirte	139
Line Dancing Workout – Fitness im Countrystyle	147
6 Was Sie über Line Dancing wissen sollten!	147
6.1 Aufbau eines Line Dancing Workoutprogramms	150
6.2 Line Dancing – Basicschritte und Choreografien	155
Aerobic mit dem Sitzball	169
7 Was Sie über ein Training mit dem Sitzball wissen sollten!	169
7.1 Aufbau eines Aerobicprogramms mit dem Sitzball	171
7.2 Basicschritte in der Sitzball-Aerobic	174
Bewegungskombinationen	187
8 Bewegungskombinationen zur Musik	187
8.1 Aerobic-Kombinationen	188
8.2 Bewegungskombination Step-Aerobic	198
8.3 Bewegungschoreografie mit dem Sitzball	201
Literatur	205
Bildnachweis	205

Vorwort

Sport und Bewegung galten früher als schönste Nebensache der Welt. Heute weiß man jedoch, wie wichtig körperliche Bewegung für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Denn Bewegungsmangel führt zu zahlreichen Beschwerden, seien es Rückenschmerzen, Arteriosklerose oder ein geschwächtes Immunsystem.

Eine besondere Bedeutung kommt hierbei dem aeroben Ausdauertraining zu, denn es schützt vor einer Vielzahl von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hilft zudem noch, Alltagsstress abzubauen! Neben Joggen oder Walking ist deshalb ein gut dosiertes Aerobicstraining die wohl beste Möglichkeit, sich gesund zu erhalten!

Da eine ausgewogene Belastungsdosierung gerade auch bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte wichtig ist, stellt dieses Buch eine unverzichtbare Hilfe für alle bewegungshungrigen Menschen ab 50 dar, die ihre allgemeine Ausdauer auf motivierende Weise verbessern wollen! Dieses Buch gibt genaue Anweisungen, wie trainiert werden soll. Zudem werden die neuesten Trends der Aerobicszene vorgestellt und in detailliert ausgearbeiteten Programmen präsentiert.

Der Informationsgehalt dieses Buches ist so groß, dass sowohl Lehrkräfte als auch Laien genügend Anhaltspunkte für eine gesundheitsfördernde Trainingsgestaltung bekommen. Den beiden Autorinnen ist es gelungen, ihr umfangreiches Wissen übersichtlich und verständlich darzustellen, sodass auch Anfänger mit diesem Buch arbeiten können.

Eine besondere Trainingshilfe stellt die beiliegende CD dar, weil man nicht erst ein eigenes Musikprogramm zusammenstellen muss, sondern direkt mit dem Training beginnen kann.

Es ist zu wünschen, dass das vorliegende Buch möglichst viele Menschen motiviert, mit dieser Form des Herz-Kreislauf-Trainings zu begin-

nen und so etwas für ihre Gesundheit zu tun. Ganz besonders gilt dies für Menschen ab 50, die vielleicht bisher dachten, Aerobic sei ausschließlich etwas für jüngere Leute. Dieses Buch beweist, dass das ganz und gar nicht der Fall ist!

*Dr. Christiana Rosenberg-Ahlhaus
Sportwissenschaftlerin, ehemalige Weltmeisterin in der Rhythmischen
Sportgymnastik*

