



WS 303-06 I Aerobic 50+ - ABBA Special
Referentin: Ursula Bauer
Samstag, 08.02.2025 I 11:00 – 12:30 Uhr

Zielgruppe: (50–75-Jährige)

Aerobic ist als Herz-Kreislauf- und Koordinationstraining für Teilnehmende jeden Alters und jedes Trainingszustandes geeignet, also auch für die Generation 50+.

Um Aerobic-Training auch Untrainierten oder Älteren „schmackhaft“ zu machen, bedarf es lediglich der Beachtung einiger Grundregeln:

- Einfache Choreografie mit klarer Struktur
- Sprachliches und optisches „Cueing“ (den Einsatz geben)
- Musik in Stil und Tempo der Gruppe angepasst

Zur Gestaltung einer Choreografie ist es wichtig, die Aerobic-Grundschriffe und den Aufbau der Aerobic-Musik zu kennen.

Bei den Grundschriffen unterscheiden wir sogenannte unilaterale (kein Seitenwechsel re/li) und bilaterale (Seitenwechsel re/li möglich) Schriffe. Hier die Wichtigsten:

Unilaterale Schriffe:

- March/Walking (Gehen)
- Out-In (Öffnen/Schließen)
- V-Step
- Mambo

Bilaterale Schriffe:

- Side to side (Wiegeschriff)
- Leg curl (Anfersen)
- Step touch/double Step touch (Seit/ran)
- Grapevine (Seit/kreuz/seit/ran)
- Toe tap front/side (Zehentip vorne/seit)
- Heel tap front/side (Fersentip vorne/seit)
- Lunge side/back (Ausfallschriff seit/rück)
- Knee lift (Knieheben)
- Kick





Die Musik ist beim Aerobic ein wichtiges Arbeitsinstrument. Aerobic-Musik wird in Taktschläge, Phrasen (8 Taktschläge) und Musikbögen (32 Taktschläge) eingeteilt.

Der erste Taktschlag einer Phrase ist betont („Magische 1“). Hier sollten die einzelnen Teile unserer Choreografie beginnen bzw. Schrittwechsel stattfinden. Wenn du beim Hören der „1“ noch Probleme hast, nicht verzagen „Übung macht den Meister“

Im Aerobic 50+ verwendet man am besten auch „richtige“ Aerobic-Musik, d. h. Musik, die ohne Pausen und in gleichbleibenden Takten bzw. Musikbögen geschnitten ist. Es gibt mittlerweile für Altersbereich der Best Ager sehr geeignete CDs bzw. Playlists, z. B. von der Firma Move-Ya (www.move-ya.de) „Senior Summer Party“, „Golden Beats“, „Schlager Party Klassiker“ oder „Abba Mega Hitmix“, die wir im heutigen Workshop verwenden.

Das Tempo sollte nicht schneller als 120-130 bpm (Schläge pro Minute) sein.

Das Wichtigste im Aerobic 50+ Bereich ist, die Teilnehmer, was ihre koordinativen Fähigkeiten anbelangt, nicht zu überfordern. Mehrere Wiederholungen eines Schrittes sind jederzeit erlaubt – auch wenn es spontan notwendig ist und du die Choreografie, die du geplant hattest, an diesem Tag nicht komplett schaffst. Deine Teilnehmer werden es dir danken und wiederkommen!

