

WS 1 und WS 7

¾-Takt auf dem Step

Nicole Selent

Musik im ¾-Takt übt gerade bei Älteren eine angenehme Wirkung auf das vegetative Nervensystem aus. Dieses wurde bereits im „Fitness im ¾-Takt“ Workshop 2008 herausgestellt und erprobt (siehe Praxisbeiträge zum Seniorensport).

In diesem Workshop sollen fließende Tanzschritte und bekannte Step-Grundschritte in Einklang gebracht werden. Weiche, raumgreifende Bewegungen zu beschwingter Musik lassen die Teilnehmer wie auf Wolken schweben.

Step im ¾-Takt ist ein entspanntes und trotzdem schweißtreibendes Herzkreislauftraining. Zudem stellt die Musik im ¾-Takt eine höhere Anforderung an unsere koordinativen Fähigkeiten, da wir herkömmlicherweise meistens nur den ¼-Takt gewohnt sind. Musik im ¾-Takt ist zeitlos. Die sanften Rhythmen und warmen Melodien verbinden Leichtigkeit und kraftvolles Fließen in unseren Körpern.

Das Schrittrepertoire auf ¾-Rhythmen fördert die Kreativität und hilft so dem Gehirn auf die Sprünge.

Um in den Genuss dieses fließenden Gefühls zu kommen, ist es vorteilhaft Grundkenntnisse aus der Step-Aerobic mitzubringen.

Das vorherige Aufwärmtraining dient insbesondere dazu, die Teilnehmer/innen an die ungewohnte Rhythmik zu gewöhnen.

- Marschieren am Platz mit Betonung der Eins
- Marschieren am Platz mit Klatschen auf Eins
- Variation des Marschierens mit Richtung
- V-Schritt auf 4 und 2 mal Marschieren
- Knie heben und Marschieren
- Bein seitlich heben und Marschieren



¾-Takt Step

© Nicole Selent

| Zz. | Grundschrift | Variation | „Übersetzung“ |
|-----|------------------------------|---|---|
| 6 | Repeater 2 | – | Knie auf 2 und 4 heben |
| 6 | Flow | – | Mambo auf 6 Zz. |
| 6 | V-Step auf 4 Zz. und 2 March | V-Step Turn, 5+6 rück, platz | V-Schritt gedreht, 5+6 rück, platz |
| 6 | Flow | Flow diagonal | Mambo auf 6 Zz. diagonal, 1-3 auf dem Brett, 4-6 am Boden |
| 6 | Repeater 2 | L-Step über Eck mit Clap auf 1 | Knie heben auf 2, seitlich absteigen und zurückgehen, 1 auf Oberschenkel klatschen |
| 6 | Knee Lift, March | Arme ins V heben | 1 auf Step, Knie auf 2 heben, 3-6 am Boden gehen |
| 6 | Knee Lift, March | – | 1 auf Step, Knie auf 2 heben, 3-6 am Boden gehen |
| 6 | Mambo vorne/hinten | Pivot turn (Drehung an der Ecke des Brettes) und Baby Mambo hinten | Mambo Grundschrift – rechter Fuß vor, linker am Platz heben, rechter Fuß schließt, linker Fuß nach hinten setzen, rechten am Platz heben, linker Fuß schließt |
| 6 | Mambo, Cha-Cha, March | Mambo, Cha-Cha, Turn | 1-2 Mambo, 3 <u>und</u> 4 Cha-Cha, 5-6 Drehung |
| 6 | Flow | Flow evtl. an der kurzen Seite | Grundschrift |
| 6 | Leg Lift Side, March | Leg Lift kreuzen hinten, rück, platz | Bein seitlich anheben, hinten kreuzen, rück, platz |
| 6 | Leg Lift Side, March | Leg Lift kreuzen hinten, rück, platz | Bein seitlich anheben, hinten kreuzen, rück, platz |

Zz. = Zählzeit

Cool down mit „Watermark“ von Enya (2:27)

| | |
|-----|---|
| 1-6 | Strecken U-Halte und Plié nach rechts |
| 1-6 | Strecken U-Halte und Plié nach links |
| 1-6 | Strecken nach rechts zur Seite neigen |
| 1-6 | Strecken nach links zur Seite neigen |
| 1-6 | Strecken Twist in Oberkörper nach rechts |
| 1-6 | Strecken Twist in Oberkörper nach links |
| 1-6 | Strecken Oberkörper einrollen |
| 1-6 | Oberkörper aufrollen Arme kreisen |
| 1-6 | Strecken U-Halte und Plié nach rechts |
| 1-6 | Strecken U-Halte und Plié nach links |
| 1-6 | Strecken nach rechts zur Seite neigen |
| 1-6 | Strecken nach links zur Seite neigen |
| 1-6 | Arme langsam kreisen |
| 1-6 | Strecken Twist in Oberkörper nach rechts |
| 1-6 | Strecken Twist in Oberkörper nach links |
| 1-6 | Strecken Oberkörper einrollen |
| 1-6 | Oberkörper aufrollen Arme kreisen |

| | |
|-----------|--|
| 1-6 | Strecken U-Halte und Plié nach rechts |
| 1-6 | Strecken U-Halte und Plié nach links |
| 1-6 | Strecken nach rechts zur Seite neigen |
| 1-6 | Strecken nach links zur Seite neigen |
| Abschluss | Arme langsam senken |

Dieser Ausklang beinhaltet sowohl kraftvolle, aufrichtende Übungen sowie fließende, mobilisierende Bewegungen. Er eignet sich nicht nur als Abschluss einer ¾-Takt-Stunde und kann auch unabhängig davon eingesetzt werden.



Musikquellen

Es gibt zwei große Musikverlage die u.a. Musik im ¾-Takt anbieten: **Move ya und music-e-motion**. Im Internet kann man sich dort verschiedene CDs unverbindlich anhören und bei Gefallen bestellen. Die Kosten betragen ca. 25,- Euro pro CD. Leider kann man gängige Walzerstücke nicht für eine Stunde im ¾-Takt einsetzen, da der Wiener Walzer zu schnell und der Langsame Walzer zu langsam ist. Außerdem sind in Stücken von z.B. Hugo Strasser Tempowechsel und Brüche, die den Ablauf einer Choreographie stören würden. Die Musik sollte also aus dem New-Age-Bereich kommen.