



## Step aerobik történet

A Harvard Step Teszt az 1950-es évektől a kardiovaszkuláris fittség mérésére szolgáló egyszerű eszköz volt. Egy tornatermi zsámolyra kellett fel és le lépni 150-szer, majd pulzust mértek. Azóta ez a teszt változott, meghatározták a lépcső magasságát, a fellépések tempóját, a végrehajtások és pihenőidők időtartamát.

Az aerob sportprogramokat (futás, úszás, kerékpározás, labdajátékok) a '60-as évek végén Kenneth Cooper dolgozta ki az Egyesült Államokban a NASA űrhajósai részére, fizikai állapotuk javítása érdekében. A módszer rendkívül hatásosnak bizonyult, és az ötletet átvéve Jackie Sörensen, Jane Fonda, Judy Sheppard Misses az aerob mozgásanyagot zenével párosította. Amerikában ezeket az edzéseket „workout”-nak hívták. Az „aerobik” elnevezés akkor alakult ki, amikor a különböző ötletek eljutottak Németországba.

Az igazi aerobic-őrület a 80-as években vette kezdetét, amikor az ismert amerikai színésznő, Jane Fonda videókezeitén (megjelenésük: 1982) népszerűsíteni kezdte, s – elsősorban a nők körében – óriási sikert aratott. Amerikában valóságos "Fitness-bibliává" értek a kazetták: az emberek azért is szerették meg annyira Fonda edzésprogramját, mert otthon is gyakorolhattak vele, saját ritmusukban, "közönség" nélkül.

Később a fogyókúra csodaszereként tartott aerobicra egész iparág épült, a sportszergyártók remek érzékkel használták ki a benne rejlő lehetőségeket, s gomba módra szaporodtak az aerobic-termek. A kezdetek óta átérték az aerobic mozgásanyagát és létrejött az a ma is használatos módszertan, amely a teljesítmény növeléséről az egészség megőrzésére helyezte a hangsúlyt.

GIN Miller 1989 körül térdfájdalmakkal küszködött, amikor az orvosok azt tanácsolták, hogy tejes rekeszre föl- és lelépve erősítse a térdét. Gyakorlásaihoz zenét használt. GIN képes volt elérni, hogy a helyi tornateremben fapadot alkalmazzanak, majd az ötlete áterjedt a közeli tornatermekre is.

## Step aerobik általános tudnivalók

Az aerobic egyik legnépszerűbb változata a step-aerobic. Gyors elterjedését a lépcsőn végzett gyakorlatokkal elért magasabb kalória-felhasználásnak, zsírégetésnek köszönheti. A step aerobikot az különbözteti meg az aerobik más ágaitól, hogy step lépcső alkalmazásával történik a testmozgás. A step pad magasságát be lehet állítani az egyéni szükségletekhez igazítva, többnyire 2-3 különböző magasságban, 10-25 cm között. A gyakorlatok főleg fel-le lépésekből állnak, különböző izomcsoportokat mozgatók meg. Esetenként súlyzókkal is kombinálják az edzést, ami gyakorlatilag lépcsőzés zenére, különböző variációkban és tempóban. Step aerobik programot szinte minden fitness teremben és centrumban ajánlanak, amelynek csoportos órái vannak. Általában 32 ütemű koreográfiát hajtanak végre zenére, amit az egész csoport egyszerre végez. A 32 ütemen belül különböző lépések, szökkenések vannak karmunkával kombinálva.

## Testzsír égetés, állóképesség növelés

A step aerobik segít a zsírégetésben és a testsúly megőrzésében. Az elégetett kalória mennyisége függ a mozgás gyorsaságától (a zene tempójától) a steppad magasságától, a gyakorlás időtartamától, az egyidőben működő izmok tömegétől (a koreográfiától). A step aerobik növeli az állóképességet, a kardiovaszkuláris rendszer kapacitását. A zene tempóját bpm (beat per minute = ütés/perc) számban adjuk meg. Minél nagyobb ez a szám, annál gyorsabb tempót jelent. Ugyanaz a koreográfia 140 bpm tempóban végrehajtva gyorsabb mint 128 bpm-re. Ha egy lépéshez intenzív karmunkát teszünk, azzal nő a pulzusszám, hiszen egyidőben több izomhoz, izomcsoportokhoz kell tápanyagot és oxigént szállítani a vérnek. A jó zene fokozza a hangulatot, és megadja a tempót. A step aerobik jó hatással van a mentális egészségre. Mivel csoportosan végzik, szociális kapcsolatok alakulnak ki a résztvevők között. Stresszoldó, minden korosztály számára javasolt. Túlsúlyosoknál vigyázni kell, a térdizületeiket megterhelheti.

### Step aerobik végrehajtás szempontjai

Fontos a helyes végrehajtás: a törzs végig egyenesen tartott. A fellépés a lépcső közepére, teljes talppal, a térd kinyúlásáig, de nem túlfeszítéssel. A lépcsőre soha ne lépünk fel hátrafelé! Lelépés szintén teljes talppal, legördüléssel (lábujj-sarok), a sarok talajra engedésével végezzük. Kezdő és idősebb résztvevőkkel ne végeztessünk szökkenéses, ugrásos gyakorlatokat, középhaladók a felszökkenést 2 lábról 2 lábra és 1 lábról 2 lábra végezzék, a haladók 2 lábról 1 lábra is felszökkenhetnek. Szökkenéses gyakorlatokat csak aerobic szakaszban végeztessünk. Egyéni tervezéshez használjunk pulzusmérést (célzóna meghatározás).

### Step aerobic alap óra felépítése

Óra előtti tájékoztató, térd sérült résztvevők kiszűrése. Bemelegítés: kis kiterjedésű ritmikus, low impact és statikus nyújtó gyakorlatok arányos kombinációja (10 perc). Aerob szakasz: előkészítés az aktív aerobic részre, aktív aerobic rész, lépések szökdelések, variációk, kombinációk, pulzus ellenőrzés, koreográfiaépítés, aerob szakasz levezetése kis kiterjedésű ritmikus (low impact) gyakorlatokkal (20 perc) Felső testrész: kar, mell, váll izmainak foglalkoztatása (3-5 perc) Talajon végzett erősítő gyakorlatok: kar-, láb-, csípő-, far-, has-, mély hátizmok erősítése (17-20 p) Óra végi levezetés: az aerob szakasz és az erősítés által igénybevett izmok statikus nyújtása, lézőgyakorlatok (3-7 perc)

### Step aerobik változatok néhány példája:

Easy step - Kezdőknek, alacsonyabb steppad, lassabb zene, alaplépések elsajátítása  
Power step – Intenzitás növelés, erőteljesebb, szélesebb mozdulatok, egyszerű koreográfia, esetleg magasabb pad  
Steppin' around - Állandó irányváltoztatások jó koordinációs képességet igényelnek  
Funky step, Latin step, Salsa step – Zene meghatározott zenei stílusok kedvelőinek  
Koreografált step – Azoknak, akik szeretik a különleges koreográfiákat  
Low impact – Alacsonyabb terhelés, nincs benne szökdelés vagy ugrás.  
High impact – Magasabb intenzitás, edzetteknek, szökdelés van benne.  
Mixed impact – HighLow – a kétféle terhelés váltakozik  
Step double – Két step padra tervezett órátípus, nagyobb figyelem összpontosítást követel  
Step súlyzós – Kézisúlyzókkal végzett óra  
Step kick – Kick bokszelemeivel ötvözött step óra  
Step kör – Koreográfia-erősítés-nyújtás egymást váltva, többször ismételve

## Aerobik, step aerobik szabályok

Az aerobik sportágnak két, alapjaiban megegyező, de céljában eltérő ága van, a fitnesz-aerobik és a versenyaerobik.

1. A fitnesz-aerobik célja a fizikai kondíció, elsősorban az aerob állóképesség fenntartása és fejlesztése, a testtartásban résztvevő főbb izomcsoportok erejének növelése, nyújtása, és a mozgáskoordináció tudatos fejlesztése. A nem versenyjellegű fitnesz-aerobik az emberek széles tömegét mozgósítja, jól alkalmazható az iskolai testnevelésben is.

2. A versenyaerobik sportágnak négy versenyszáma van, mely speciális szabályrendszerében különbözik egymástól. A versenyeken alkalmazott általános szabályrendszer a Magyar Torna Szövetség Aerobik Szakágának (régebben Magyar Aerobik Szövetség - MAESZ) saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2009-2012 szabályaira épül. Alapos megismerése minden edző és a sportággal foglalkozó testnevelő tanár számára fontos, hiszen e nélkül nem tudja megtervezni, felépíteni az aerobik sportág edzéstervét. A szabályok változását – évenkénti átdolgozását - nyomon kell követni a megjelenő hírlevelek alapján.

### **Versenyszámok:**

1. Sportaerobik
2. Basic aerobik
3. Step aerobik
4. Challenge aerobik

### Step aerobik

A versenyzők step lépcsőn mutatják be gyakorlatukat az „Általános Versenyszabályok 2009-2012” szabályzatban megtalálható, step aerobik általános szabályai alapján, csoport kategóriában, kocsopontonként külön. Egyesületi formában a Magyar Kupa (BA) versenyein indulhatnak a MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők és a diákolimpiák „B” kategóriájában

Technika fogalma általában: a sportág mozgásanyaga és készségei, azok végrehajtási és alkalmazási módjai a különböző játéksituációkban.

Taktika fogalma általában: Egy tudatos, előre tervezett elgondolás (egyéni-csapat-csapatrészt), melyben a technikai elemek célszerű, eredményes végrehajtása és kapcsolata, a játék sajátosságából és szabályaiból adódó törvényszerűségek kihasználása a győzelem megszerzése érdekében történik

### **Felhasznált irodalom:**

Miesner, W. (2005) Aerobik. Cser Kiadó, Budapest.

[www.nupi.hu/WEBSET.../Aerobik%20sportági%20tanterv%20\(javított\).doc](http://www.nupi.hu/WEBSET.../Aerobik%20sportági%20tanterv%20(javított).doc)