

INDHOLDSFORTEGNELSE

1. Indledning	7
2. Historie	9
3. Træningslære step aerobic	14
4. Intensitet	27
Hastighed.....	29
Forflytning	31
Belastning	32
Bevægelsesudslag	33
Vægtstangsarm	34
Antal aktive muskler	34
Total intensitet	35
5. Impact	37
6. Koreografi	39
Basis steptrin	41
Steptrin	43
Overkropsbevægelser	45
Variationer og kombinationer.....	49
Repeater step	51
Travel step	56
7. Opstilling og adgangsvinkler	59
Opstilling af bænke.....	64
Partnerstep	68
8. Step notation	69
9. Musik	71
10. Step aerobic lektionen	78
11. Opvarmning	84
12. Kredsløbstræning	87
13. Nedkøling	88
14. Muskeltræning	89
15. Udstrækning	94
16. Circuit Step	96
17. Interval Step	105
18. Power step	108
19. Special step	112
20. Opvisning og konkurrence	115

INDHOLDSFORTEGNELSE

21. Undervisningsteknik	122
Cueing	122
Step-Tegn	124
Opbygning og nedbrydning	127
Overgange	133
22. Udstyr og faciliteter	135
23. Redskaber	139
24. Skader og forebyggelse	141
Litteratur.....	145
Ordliste step aerobic	146
Appendiks I. Step programmer	148
Opvarmning	149
Begynder step.....	150
Basis step	156
Middel niveau step I.....	157
Middel niveau step II.....	158
Middel niveau step III.....	160
Høj-niveau step I.....	161
Høj-niveau step II.....	162
Høj-niveau step III	163
Power step.....	165
Step sculpt.....	167
Step tone	172
Circuit step.....	175
Step styrke.....	177
Step stræk	179
Appendiks II. Step test.....	180
Stikordsregister	183
Steptrin og variationer	190
Egne kombinationer.....	252

INTENSITET OG IMPACT

Da steptræningen først kom frem udførte de to forskere Peter og Lorna Francis på San Diego State University, USA, på foranledning af firmaet Reebok flere forsøg omkring steptræning for at fastslå om steptræningen virkelig var så effektiv som det umiddelbart så ud til. De undersøgte den fysiologiske og biomekaniske påvirkning på kroppen (Introduction to Step Reebok, Lorna Francis, 1989).

INTENSITET

Energiforbrug under træningen. Jo større energiforbrug, desto større aerob træningseffekt.

Måles via:

- Iloptagelsesmåling
- Pulsmåling
- Vurdering af puls via Borg-skalaen

IMPACT

Kræfter der påvirker kroppen under træning. Måles via:

- Kraftplade
- Videoanalyser

Francis' forsøg omfattede otte forsøgspersoner som steggede på en 25 cm høj stepbænk ved et tempo på 120 taktslag i minuttet (BPM).

Konklusionen på deres forsøg blev blandt andet at det gennemsnitlige energiforbrug for personerne i forsøgsgruppen ved nedenstående aktiviteter var følgende:

3,9 MET for gang med 4,5 km/t.

Cirka fire gange energiforbrug i hvile.

11,5 MET for løb med 11 km/t.

Cirka tre gange energiforbrug ved gang.

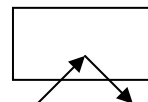
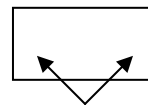
12,2 MET for step ved 120 BPM, 25 cm bænk.

Cirka 6 % højere end løb med 11 km/t.

I dette og flere andre amerikanske forsøg udtrykkes resultaterne i MET (Metabolic equivalents). 1 MET er energiomsætningen ved opretholdelse af kroppens funktioner ved fuldstændig hvile på hvilket tidspunkt kroppen forbruger 3,5 ml ilt per kilogram kropsvægt per minut.

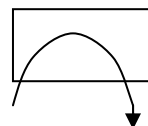
HØJRE ELLER VENSTRE HJØRNE (TRAVELSTEP)

- Bevægelse fra side til side, fra eller til hvert hjørne af bænk.
- Kan indledes eller opbygges med tap op eller løftstep, flytter sig fra front diagonalt ud til højre og venstre hjørne af stepbænk.
- Kan indledes eller opbygges med tap ned eller basisstep med lunge på gulv, flyttes fra adgangsvinkel fra hjørnet op på center af bænk over til adgangsvinkel ved modsat hjørne.
- Verbal cueing tip: »Træd op med fod tættest på bænk« (så ben og fødder ikke krydses).



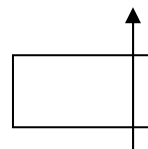
DREJETRIN (TURNSTEP)

- Steptrin med drejning op på eller ned fra bænk.
- Udføres bedst med adgangsvinkel fra siden.
- Hele fod ind på step, fødder i bredstående, drej hele ben fra hoften.
- Verbal cueing tip: »Træd op med foden tættest ind mod bænk«.
- Verbal cueing tip under drejning eventuelt: »Løft hæl og drej på forfod«.
- Verbal cueing: »Forestil jer, at I ser ind i et spejl og skal dreje over i jeres eget spejlbillede«.



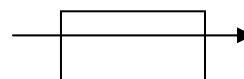
OVER TOPPEN (OVER THE TOP)

- Steptrin der går tværs, sidelæns, over toppen af bænken.
- Verbal cueing tip: »Træd op med foden tættest ind mod bænk«.



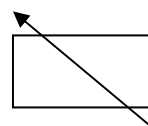
OVER TOPPEN PÅ LANGS (ACROSS THE TOP)

- Steptrin sidelæns over toppen af bænken i længderetningen.
- Begræns antal gentagelser til 4-8 på grund af den sideværts belastning af knæ, eller lav løfttrin i stedet for at sætte den anden fod ned når der landes (løft på det 4. trin i cyklus).
- Verbal cueing tip: »Træd op med foden tættest ind mod bænk«.



DIAGONALT (DIAGONAL, CORNER TO CORNER)

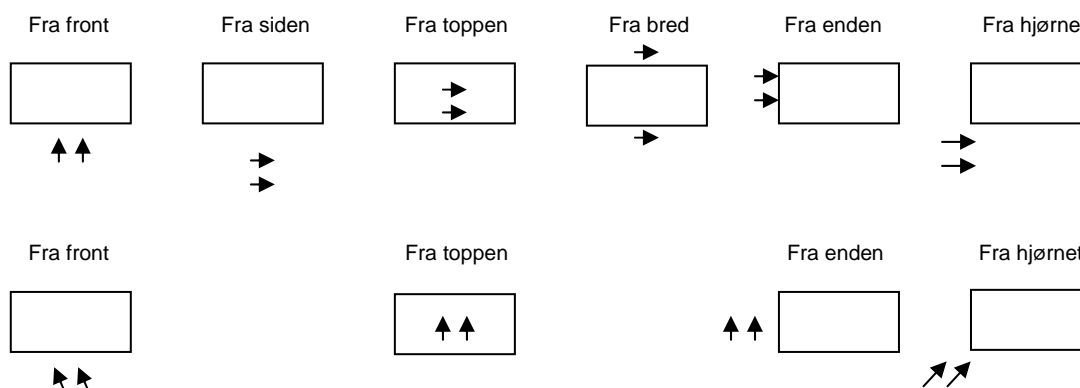
- Steptrin der går diagonalt over toppen af bænken.
- Start fra siden og træd sidelæns ned på modsat side (undgå forlæns nedstigning).
- Verbal cueing tip: »Træd sidelæns op med fod tættest ind mod bænk, træd sidelæns ned«.



ADGANGSVINKLER

Under steptræningen kan man starte steptrinene fra forskellige udgangsstillinger i forhold til bænken, de såkaldte adgangsvinkler. Der er seks adgangsvinkler:

Fra front	Fødder fremad eller diagonalt mod hjørne
Fra siden	Fødder med siden til, parallelle med bænk
Fra toppen	Fødder fremad eller til siden, parallelt med længderetning
Fra bredstående (astride)	Fødder på hver sin side af bænk
Fra enden	Fødder fremad, med siden til bænk, eller vendt ind mod bænk
Fra hjørnet	Fødder parallelt med bænk eller skråt ind imod bænk



De fleste serier startes med en adgangsvinkel fra front, hvor man starter med kroppen vendt frem mod stepbænkens langside, eller alternativt med kroppen vendt skråt ind mod bænken for at kunne starte med et travel løftrin. Ikke bare første blok koreografi starter her, typisk starter også de efterfølgende blokke med adgangsvinkel fra front.

Det giver en fornuftig og logisk start, men det er værd at overveje muligheden for at starte fra de andre adgangsvinkler, i den første eller en eller flere af de efterfølgende blokke.

Næsten alle steptrin kan startes fra enhver af de seks adgangsvinkler og derfor er der et utal af måder, hvorpå instruktøren kan »vende« stepkoreografien.

Det giver mulighed for at de fleste stepkoreografier, som udføres fra front, kan tilpasses, så de eksempelvis kan udføres med start fra enden, fra toppen eller bredstående.

Med en adgangsvinkel fra gulvet, fra front, siden, bredstående, enden eller hjørnet, kategoriseres steptrin som **op-trin**, det betyder at første trin er et trin op på bænken. Med en adgangsvinkel fra toppen bliver steptrin til **ned-trin**, hvor første trin er et trin ned fra bænken.

TIP: Alle steptrin kan udføres som enten op-trin eller ned-trin, hvilket fordobler mængden af trin.

STEP AEROBIC LEKTIONEN

Den optimale steptime træner kroppen alsidigt, funktionelt og effektivt og alle dele af lektionen er planlagt med lige stor opmærksomhed – fra opvarmning til udstrækning.

Andre succeskriterier er god musikbrug, tydelig og rettidig instruktion samt flydende opbygning.

STRUKTUR OG INDHOLD

Anbefalet opbygning af en step lektion af 60 minutters varighed:

LEKTIONSDEL (USA)	LEKTIONSDEL (DK)	VARIGHED	HASTIGHED
Intro	Introduktion (eventuelt)	1-2 minutter	Ingen
Warm-up	Opvarmning (low og step)	5-10 minutter	125-135 BPM
Cardio-phase	Step aerobic	20-40 minutter	118-128 BPM
Cooldown I	Nedkøling (I) step/low impact	5-10 minutter	120-135 BPM
Floorwork/calisthenics	Muskeltræning	5-10 minutter +	100-130 BPM
Cooldown II	Udstrækning (Nedkøling II)	5-10 minutter +	< 100 BPM
End	Afslutning	1-2 minutter	Ingen

Figur 5. Steptimestruktur. M. Aagaard. 2001.

Ved længerevarende steplektioner, for eksempel 75 eller 90 minutter, skal opvarmningen være lidt længere, cirka 12-15 minutter, mens konditions-, muskeltrænings- eller udstrækningsdelen kan forlænges efter behov.

Indholdet i steplektionen kan være med fokus på intensitet, for eksempel basisstep serier, eller på koordinationstræning med vekslende koreografi og organisation. Men uanset valg, bør det annoncerede niveau holdes, så deltagerne får den ønskede træning.

Nu om dage benyttes næsten udelukkende betegnelsen step og man skal være opmærksom på at det kan dække over meget forskelligartet træning med varierende impact: Traditionel low impact basisstep, avanceret step med nogle enkelte high impact trin på gulv og bænk, aerostep (50-75% step og 25-50% low impact aerobic) og power step.

Holdbeskrivelsen kan i disse tilfælde medvirke til at forklare hvilken type step det drejer sig om.

Steptimer for raske motionister har som udgangspunkt en struktur som nævnt i det foregående, men afhængigt af holdets niveau, om deltagerne er uøvede eller øvede, er der en vis forskel på varigheden af de enkelte lektionsdele og eventuelt den totale varighed:

BASIS STEP KLASSE STRUKTUR		MIDDEL STEP KLASSE STRUKTUR	
9-15 min.	Opvarmning (fokus på teknik)	7-10 min.	Opvarmning (intro første blok)
20-25 min.	Steptræning (118-122 BPM)	25-40 min.	Steptræning (122-128 BPM)
5-10 min.	Nedkøling	3-5 min.	Nedkøling
10-15 min.	Styrke/kropsstamme træning	0-10 min.	Styrke/kropsstamme træning
5-10 min.	Udstrækning	5-10 min.	Udstrækning
45-55 min.	Total varighed	55-60 min.	Total varighed

Figur 6. Sammenligning af klassestruktur på to niveauer. M. Aagaard. 2004.

STEPTIMER FOR SÆRLIGE MÅLGRUPPER









Denne bog har hovedsageligt fokus på steptimer for voksne, raske udøvere, men steptræning kan også med fordel benyttes som træning for særlige målgrupper, eksempelvis børn, ældre, gravide, overvægtige og personer med rygproblemer, visse sygdomme eller handicap.

Step lektionen skal da stadigvæk opbygges efter ovenstående model, struktur for en basis step klasse, men tilpasses i forhold til:

- Musikhastighed - lav, 118-122 BPM
- Total varighed af lektionen - kort
- Varighed af steptræningen - kort
- Intensitet i steptræningen - lav, eventuelt middel
- Impact - super low, low impact, eventuelt moderate impact
- Sværhedsgrad - let
- Øvelsesvalg - målgruppe specifik
- Stephøjde - lav

STEPTRIN REPEATER

- Adgangsvinkel: Fra front, fra siden, fra hjørnet, fra enden, fra astride (fra toppen).
- Udførelse: Løftstep hvor den ikke vægtbærende fase gentages 1 eller flere gange.
- Taktslag: 6-8-12-16 taktslag. Her er vist en repeater (3) over 8 taktslag.
- Cueing: Start med at vælge og nævne løftstep og antal. At sige repeater er ikke nok.
- Note: Læs mere i afsnit om Rytme/Repeatere i Koreografi kapitel og se eksempler:

			
1. trin	2. trin	3. trin	4. trin
			
5. trin	6. trin	7. trin	8. trin

- Variation 1: Straddle repeater hælsark (3) kan blive til: Straddle op H (1), hælsark V (2), straddle ned V (3), straddle ned H (-og-), straddle ned/gå nede V (4), H straddle op (5), hælsark V (6), tråd ned/ned (7, 8).
- Variation 2: Sideløft repeater (3) kan blive til: Sideløft repeater (2) (1-4), pendulsving på top, en med hvert ben (5, 6), tøv/hold ben i luft (7) tråd ned/ned (-og-, 8).
- Variation 3: Sideløft repeater (3) kan blive til: Op H (1), sideløft/sving V ben ud over siden af bænk (2), tråd helt ned V (3), squat lunge V ud (4), saml V fod ind mod bænk igen (5), sideløft V ben (6), tråd ned/ned tilbage ved start (7, 8).
- Variation 4: Skip repeater (3) kan blive til: Sidelæns op H (1), skip V (2), straddle ned V (3), tap H ben ud til side på modsat side af bænk (4), H fod op igen (5), skip V (6), tråd ned/ned tilbage ved start (7, 8).

STEPTRIN REVERSE TURN (REVERSE TURNSTEP)

Adgangsvinkel: Fra siden ved forreste ende af bænken.

Udførelse: Å la turnstep men baglæns.

1. fod op og ben let roteret så det passer med drejning
2. fod op – kroppen drejer fortsat – og ud i bredstående
3. fod ned, krop fortsætter drejning så der landes ved modsatte ende
4. fod ned/tap ned ved siden af 1. fod – med siden til bænken

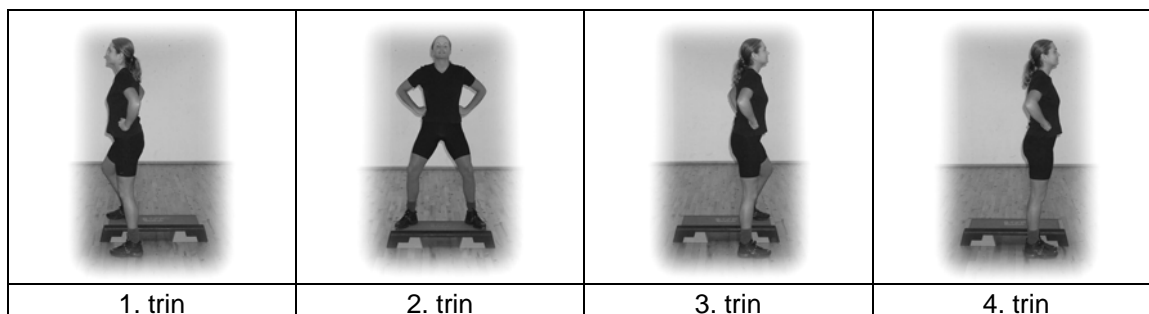
Taktslag: 4 taktslag.

Cueing: Reverse (eller baglæns) turn (step) – fødderne bredt.

Note: Avanceret. Hold øje med bænken for ikke at træde forkert under drejning.

Forskel på Reverse Turn og Reverse V-step er adgangsvinklen. I Reverse turn har man siden til bænken, i Reverse V-step front til bænken.

Betegnelserne bruges i flæng.



STEP AEROBIC

- fire trin til optimal steptræning

Af Marina Aagaard

Step Aerobic - fire trin til optimal steptræning er en værdifuld håndbog for alle der benytter stepbænken til steptræning eller fysisk træning med bænken.

De fire trin til optimal steptræning er, foruden steptrinnet selv, kendskab til, og udnyttelse af, de faktorer der påvirker 1) intensitet, 2) impact, 3) koreografi og 4) undervisning, med hensyntagen til deltagerens niveau og målsætning,

Bogen behandler de vigtigste punkter indenfor steptræning:

Stepbænken, intensitet, impact, koreografi, programlægning, organisation og opstillinger, steplektionen fra opvarmning over muskeltræning til udstrækning, forskellige former for steptræning og konkurrencestep samt undervisningsteknik.

Desuden rummer bogen en stor, illustreret oversigt over trin-for-trin beskrivelser af de mest populære steptrin, over hundrede trin og variationer til ethvert niveau.

Step aerobic - fire trin til optimal steptræning er skrevet til aerobic-, fitness- og gymnastikinstruktører, personlige trænere, fysiske trænere, fysioterapeuter, idrætslærere- og studerende i gymnasiet og folkeskolen, på aftenskoler og højskoler, ved skoler, universiteter og seminarier samt andre step-interessede.

Marina Aagaard, Step Master Trainer, har været involveret i aerobic og steptræning siden firserne, er uddannet national træner af Gin Miller, opfinderen af steptræning, og var i løbet af halvfemserne med til at vise steptræning på Eurosport sammen med Gin Miller og andre europæiske landstrænere.