

# Didaktik/Methodik 1

## Trainingsplanung/Stundenaufbau

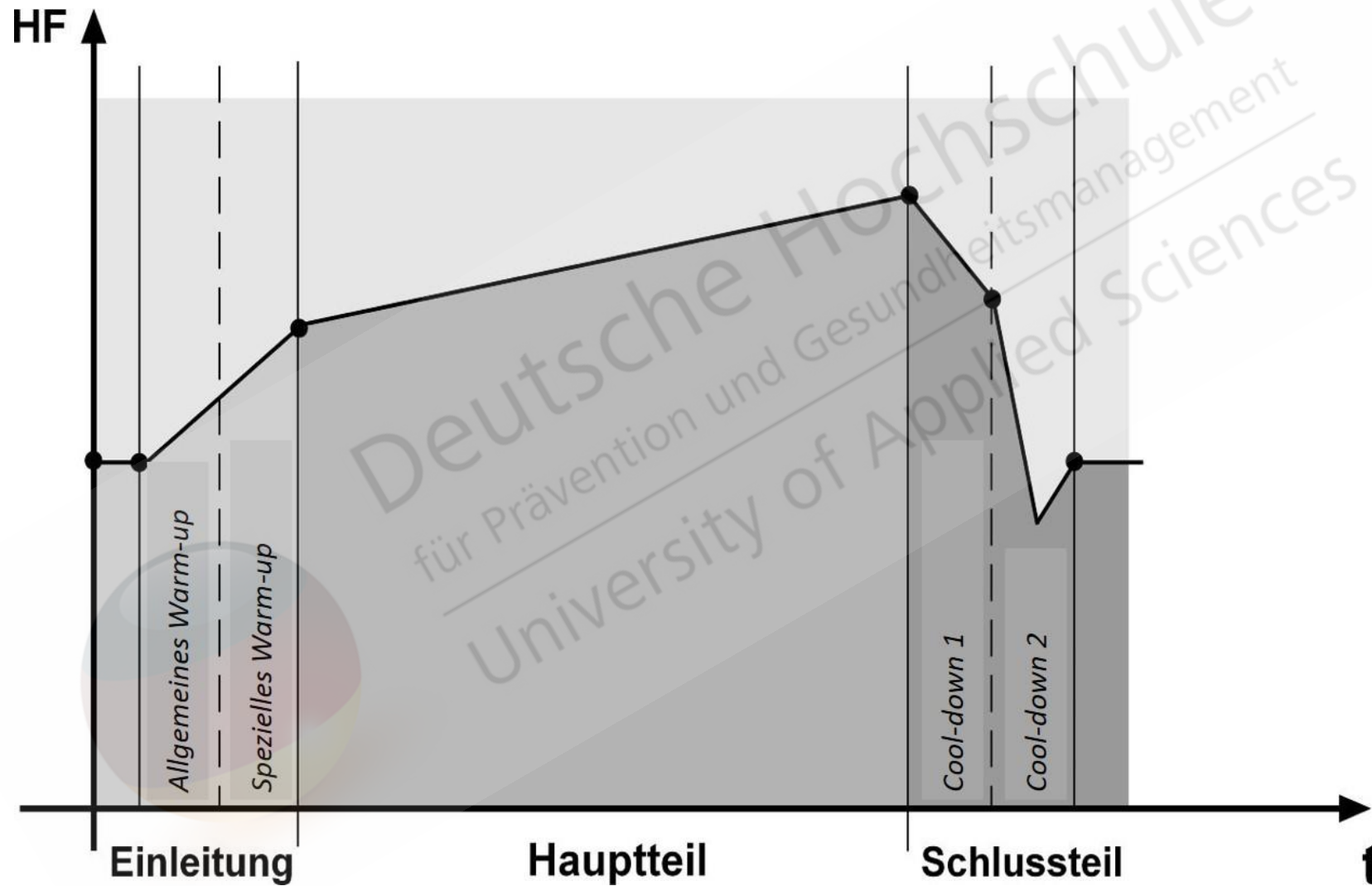


# Aufbau einer Trainingseinheit



(© BSA/DHfPG)

# Belastungskurve



(© BSA/DHfPG)

# Add On / Additionsmethode

---

Schritt A (mit Armen) üben

Schritt B (mit Armen) üben

A + B zusammenhängen und üben

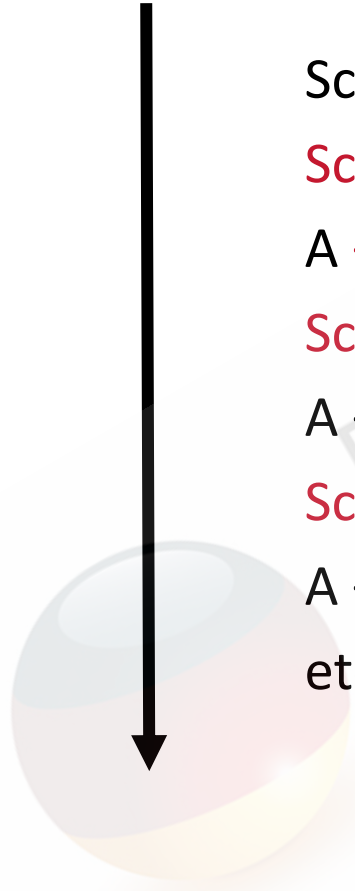
Schritt C (mit Armen) üben

A + B + C zusammenhängen und üben

Schritt D (mit Armen) üben

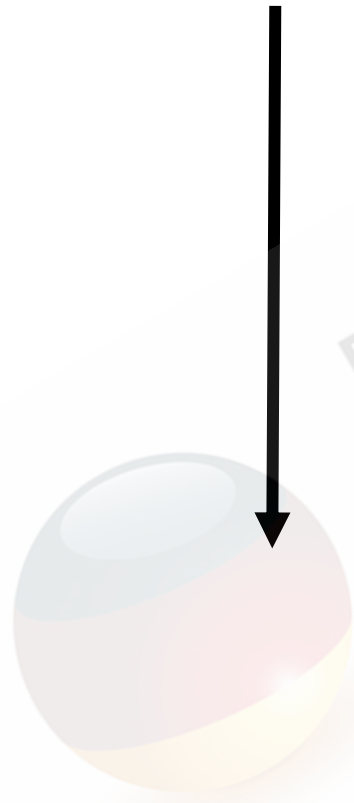
A + B + C + D zusammenhängen und üben

etc.



# „Sonderfall“ Lineare Progression

---



Schritt A + Arme A

Schritt A + Arme B

Schritt B + Arme B

Schritt B + Arme C

Schritt C + Arme C

Schritt C + Arme D

etc.

# Schrittfamilien Aerobic

Grundschrift „March“ (2 Zählzeiten)	
Schrittvariationen:	
March Out-In	4 Zählzeiten
March front	4 Zählzeiten
March back	4 Zählzeiten
V-Step	4 Zählzeiten
A-Step	4 Zählzeiten
Box Step	4 Zählzeiten
Mambo	4 Zählzeiten
Pivot Turn	4 Zählzeiten
Cha-Cha	2 Zählzeiten
Jogging	2 Zählzeiten
Pony (Tripple Step)	2 Zählzeiten

# Schrittfamilien Aerobic

## Grundschritt „Step Touch“ (2 ZZ)

### Schrittvariationen:

Side to Side	2 Zählzeiten
Scoop	2 Zählzeiten
Step Leg Curl	4 Zählzeiten
Step Leg Lift	4 Zählzeiten
Step Knee Lift	4 Zählzeiten
Double Step Touch	4 Zählzeiten
Grapevine	4 Zählzeiten

## Grundschritt „Toe Tap (side)“ (2 ZZ)

### Schrittvariationen:

Toe Tap front/back	2 Zählzeiten
Heel Dig front/side	2 Zählzeiten
Lunge back/side	2 Zählzeiten
Squat side/front/back	2 oder 4 Zählzeiten

## Grundschritt „Lift Step“ (bzw. „Knee Lift“) (2 ZZ)

### Schrittvariationen:

Leg Lift/Knee Lift	2 Zählzeiten
Leg Curl	2 Zählzeiten
Kick front/side	2 Zählzeiten

## Grundschritt „Jump“ (2 ZZ)

### Schrittvariationen:

Jumping Jack	2 Zählzeiten
Twist	2 Zählzeiten

# Schrittfamilien Step

Schrittvariationen aus Grundschrift Basic (4 ZZ)	
Schritt	ZZ
Basic Jogging	4
V-Step	4
Straddle Down	4
Straddle Up	4
Over the Top	4
T-Step (Basic-Straddle)	4
Reverse Turn	4

Schrittvariationen aus Grundschrift Tap Up (4 ZZ)	
Schritt	ZZ
Knee Lift	4
Leg Lift	4
Leg Curl	4
(Travelling) Knee Lift	8
Repeater	8
L-Step	8



# Unilaterale/Bilaterale Schritte Step

Unilaterale Schritte	Bilaterale Schritte
Basic	(Travelling) Knee Lift
V-Step	Leg Curl
A-Step	(Side) Leg Lift
Over the Top	Kick
Straddle	Cha Cha
T-Step	Repeater
	L-Step

# Planungshilfe Strukturgitter

Phase: *Warm-up allgemein*

Dauer: *6 Minuten*

Ziele: *Vorbereitung des Herz-Kreislauf-Systems, Mobilisation der großen Gelenke, Anregung der Nervenleitgeschwindigkeit, mentale Einstimmung, (...)*

Dauer	Beinbewegung	Armbewegung	Kommentar

# Planungshilfe Strukturgitter

Phase: *Warm-up speziell | Hauptteil*

Dauer:

Ziel(e):

Ziel der Übung	Übungsbezeichnung/ Name der Übung	Übungsbeschreibung	Belastungsgefüge	Bemerkungen/ Hinweise

# Didaktisch-methodische Grundsätze

---

**Vom Leichten zum Schweren**

**Vom Einfachen zum Komplexen**

**Vom Bekannten zum Unbekannten**