



Αεροβική γυμναστική

Σημειώσεις από τις προφορικές παραδόσεις του μαθήματος
του διδάσκοντα κ. Τσαρτσαπάκη Ιωάννη MSc κινησιολογία
υποψήφιος διδάκτορας ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Οι σημειώσεις αυτές αποτελούν μία προσπάθεια «πρώτης γνωριμίας» με την ειδική προπονητική του αερόμπικ. Αναπτύσσονται οι απολύτως απαραίτητες ειδικές γνώσεις που πρέπει να ξέρει ο γυμναστής για να μπορέσει να σχεδιάσει σωστά και ασφαλή, ημερήσια μαθήματα αερόμπικ στα πλαίσια ενός πολύπλευρου κι ολοκληρωμένου προγράμματος φυσικής κατάστασης.

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

1) ΒΑΣΙΚΑ ΕΙΔΗ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

Τα βασικά «είδη» αερόμπικ είναι: Low impact - Moderate impact - High impact - Non impact - High/low aerobic /combo-mix aerobic. Οι όροι αυτοί προσδιορίζουν κυρίως την ποσότητα των κραδασμών και λιγότερο το ύψος της έντασης κάθε προγράμματος.

Στο **High impact** έχουμε συνήθως υψηλή ένταση - υψηλή ποσότητα κραδασμών (και τα δύο πόδια βρίσκονται για κάποιο χρονικό διάστημα στον «αέρα»),

στο **Low impact** χαμηλή ή υψηλή ένταση - χαμηλή ποσότητα κραδασμών (πάντα το ένα πόδι στο έδαφος),

στο **Moderate aerobic** η ποσότητα των κραδασμών κι η ένταση είναι μέτρια ή υψηλή,

στο **non impact** επιδιώκουμε να μην έχουμε καθόλου κραδασμούς (ελάχιστη ένταση),

στο **hi/low** (συνδυασμός κινήσεων - μίξη) άλλοτε δίνεται η «προτεραιότητα» στο ένα κι άλλοτε στο άλλο, ανάλογα με το τμήμα που δουλεύουμε ή/και με τους σκοπούς μας.

Το **non impact** απευθύνεται στις πλατιές μάζες των ασκουμένων, το low impact απευθύνεται σε όλους εκτός από άτομα με εκφυλιστικές παθήσεις και προβλήματα στα γόνατα και στους αστραγάλους, ενώ το high στα γυμνασμένα και με υποδομή άτομα, χωρίς προβλήματα υγείας. Το hi/low aerobic συνδυάζει τα πλεονεκτήματα του κάθε είδους, αποφεύγοντας, όσο είναι αυτό δυνατόν, τα μειονεκτήματά τους.

2) ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΤΗΤΑ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

Στην εφαρμογή του αερόμπικ στα γυμναστήρια πρέπει να χρησιμοποιείται το σύστημα της απλής περιοδικότητας με τρεις χρονικές φάσεις. Χρονολογικά η πρώτη φάση εκτείνεται μέχρι τον Μάιο, η δεύτερη από τον Μάιο μέχρι κι όλους τους καλοκαιρινούς μήνες και η τρίτη από το τέλος των καλοκαιρινών διακοπών ως και την έναρξη της καινούργιας προπόνησης.

Κάθε φάση αποτελείται από έναν αριθμό μεσόκυκλων και κάθε μεσόκυκλος από έναν ορισμένο αριθμό μικρόκυκλων. Η διάρκεια του κάθε μικρόκυκλου, δηλαδή του στοιχειώδους τμήματος στο σύνολο του γενικότερου προγράμματος, εξαρτάται από τα στοιχεία που το αποτελούν αλλά, συνήθως, για πρακτικούς λόγους, την θεωρούμε ίση με μία εβδομάδα.

Στα πλαίσια δύο ή περισσότερων μικρόκυκλων πρέπει να επιδιώκουμε αποτελέσματα από συσσωρευμένα φορτία του ίδιου τύπου. Το διάστημα αυτό ορίζεται σαν μεσόκυκλος και αντιπροσωπεύει την ελάχιστη δυνατή περίοδο μέσα στην οποία μπορούμε να "αναμένουμε" την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων.

Η εσωτερική δομή των μεσόκυκλων πρέπει να είναι τέτοια ώστε ορισμένες ημέρες να χαρακτηρίζονται από μεγάλη φόρτιση προπόνησης και να ακολουθούνται από προπονητικές μέρες με μικρότερη φόρτιση αλλά πάντα τον ίδιο στόχο.

Ο μεσόκυκλος κι ο μικρόκυκλος στην προπόνηση στο αερόμπικ, συνδέονται με εντονότατα στενή σχέση. Ο μεσόκυκλος αποτελείται συνήθως από δύο ή τρεις μικρόκυκλους φόρτισης ακολουθούμενους από έναν μικρόκυκλο αποκατάστασης.

3) ΔΟΜΗ ΗΜΕΡΗΣΙΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΕΡΟΜΠΙΚ

Σε γενικές γραμμές στα τυπικά προγράμματα αερόμπικ διακρίνουμε τρία κύρια τμήματα (φάσεις): **Προθέρμανση - Κύριο μέρος - Χαλάρωμα.**

Στη φάση της προθέρμανσης οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται με ήπιο τρόπο και θα πρέπει να επιδιώκεται η σταδιακή αύξηση της καρδιακής συχνότητας των ασκουμένων. Στο κυρίως μέρος θα πρέπει να υπάρχει αυξημένη ένταση σε σχέση με την προθέρμανση και να δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων, στο συντονισμό των κινήσεων και στη ρυθμικότητα των κινήσεων μέσα στα πλαίσια της έντασης που έχει προκαθορισθεί. Τέλος στην αποθεραπεία θα πρέπει να γίνεται σταδιακή επαναφορά της καρδιακής συχνότητας στα φυσιολογικά πλαίσια και να δίνεται έμφαση στην γενική «χαλάρωση» όλων των ασκουμένων.

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	
ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ	7' - 10'
PRE CARDIO	3' - 5'
ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ	25' - 35'
POST CARDIO	3' - 5'
ΜΥΪΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	10' - 15'
ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	5'

Αναλυτικότερα:

Εισαγωγικό Μέρος

Οργανωτικό μέρος: · Χαιρετισμός · Γνωριμία με καινούργιους ασκούμενους. (Ένταξη τους στο τμήμα, ερωτήσεις για προπονητική ηλικία και σωματική υγεία) · Προετοιμασία εξοπλισμού ·

Τοποθέτηση των ασκούμενων στο χώρο

Στην **προθέρμανση** χρησιμοποιούμε απλά βήματα, που προετοιμάζουν για εκείνα που θα ακολουθήσουν στο κυρίως μέρος.

Το **pre-cardio** είναι το μεταβατικό στάδιο προετοιμασίας για το κυρίως μέρος, όπου στόχος μας είναι να ανεβάσουμε το επίπεδο των καρδιακών σφυγμών στην αερόβια ζώνη. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε αναπηδήσεις.

Στο **κυρίως μέρος** επιτυγχάνεται ο στόχος του μαθήματος, που στην προκειμένη περίπτωση είναι η βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής αντοχής.

Στο **post cardio** ή αλλιώς στάδιο της ενεργητικής αποθεραπείας, στοχεύουμε στην ομαλή επαναφορά του οργανισμού στα φυσιολογικά επίπεδα.

Στην ενότητα της **μυϊκής ενδυνάμωσης** γίνονται ασκήσεις επιλεκτικά, δηλ. για συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες πχ. Κοιλιά - ράχη

Στην **αποθεραπεία** χρησιμοποιούμε διατατικές και αναπνευστικές ασκήσεις με στόχο την σωματική και πνευματική χαλάρωση

4) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Ο προγραμματισμός μίας δέσμης προπονήσεων αερόμπικ σε βάθος χρόνου, μοιάζει περισσότερο με γρίφο και, σε κάθε περίπτωση, θεωρείται ουτοπία: Στις διάφορες τάξεις αερόμπικ

παρατηρείται, κατά κόρο, το φαινόμενο της μειωμένης ή ακατάστατης προσέλευσης των ασκουμένων, σε διαφορετικές ημέρες κι ώρες της εβδομάδας αλλά και σε διαφορετικά τμήματα στα οποία μπορεί να διδάσκουν και διαφορετικοί γυμναστές.

Αν όμως υποθέσουμε ότι μπορούμε να ελέγξουμε την προπονητική συχνότητα των ασκουμένων, τότε αυτή η προπονητική συχνότητα δεν θα πρέπει να ξεπερνά τις τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα, με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε για κάθε μία ημέρα αερόβιας προπόνησης να μεσολαβεί τουλάχιστον μία ημέρα αποχή από αυτήν αλλά όχι παραπάνω από δύο ημέρες.

ΑΕΡΟΜΠΙΚ	beats/min	σφιγμοί/1' - ένταση κραδασμοί		
Low impact	135 - 150	130 - 150	Χαμηλή	μικροί
Moderate impact	130-140	140 - 160	Μεσαία	μέσοι
High impact	140-160	160 - 180	Υψηλή	μεγάλοι
High/low impact Μιχ	130-160	130 - 180	Υψηλή/χαμηλή	υψηλοί
Very low impact or Non Impact	120 και κάτω	110 και κάτω	Πολύ χαμηλή	ελάχιστοι

5) ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ

Η διάρκεια ενός ημερήσιου μαθήματος είναι λίγο ως πολύ καθορισμένη και συνήθως κυμαίνεται από 40 έως 60 λεπτά. Αν αφαιρέσουμε τον «νεκρό χρόνο» (συγκέντρωση των ασκουμένων, προετοιμασία, προθέρμανση, αποθεραπεία, κ.λ.π), τότε ένα μέσο μάθημα έχει μέσα στη δομή του περίπου 25 με 30 λεπτά «πραγματικό αερόμπικ».

Με βάση τα μέχρι τώρα επιστημονικά δεδομένα, ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα αερόμπικ (κύριο μέρος της προπόνησης) πρέπει να διαρκεί από 8 έως 40 λεπτά.

Για έναν αρχάριο απαιτείται λιγότερος χρόνος για να έχει αποτελέσματα ενώ για έναν προχωρημένο τα αποτελέσματα θα έρθουν μόνον με μεγαλύτερη διάρκεια άσκησης και, πολλές φορές, με μεγαλύτερη ένταση άσκησης.

Σε γενικές γραμμές ισχύει ότι ο αρχάριος κι αγύμναστος πρέπει να προπονείται αερόβια για τουλάχιστον 8 με 10 λεπτά, ενώ ο προχωρημένος για τουλάχιστον 15 με 20. Οι μέγιστοι αντίστοιχοι χρόνοι, που είναι συνάρτηση της έντασης της προπόνησης, είναι περίπου 20 λεπτά για τον αρχάριο και 40 λεπτά για τον προχωρημένο.

Ο σκοπός των προγραμμάτων αεροβικής γυμναστικής είναι:

- 1) Η βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος(αερόβια ικανότητα)
- 2) Τόνωση του μυϊκού συστήματος (μυϊκή αντοχή-ευλυγισία-συναρμογή κινήσεων)
- 3) Μείωση σωματικού λίπους
- 4) Διασκέδαση -ψυχαγωγία

Τρόποι μέτρησης της έντασης:

- 1) Έλεγχος καρδιακής συχνότητας (καρωτίδα, καρπός, κρόταφοι, στέρνο, μηροί, Polar)
- 2) Ένταση άσκησης 55-85% της Μ.Κ.Σ(μέγιστη καρδιακή συχνότητα) ή 60-90% της VO₂ max (μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου)
- 3) Εξίσωση Karvonen: 220-ηλικία-καρδιακή συχνότητα ηρεμίας Χ την ένταση %
- 4) Τιμές γαλακτικού οξέος (LA) = 1-4 mmol /L (αερόβια ζώνη), 4-8 mmol/L(αναερόβια ζώνη)
- 5) Υποκειμενική κλίμακα κόπωσης(Borg Scale)
- 6) Λόγος γαλακτικού/ Borg(synder)

Είδος και τύπος της αερόβιας άσκησης

- 1) Συνεχόμενη ή μέθοδος διάρκειας (steady state)
- 2) Συνεχόμενη εναλλασσόμενη (band tubes)
- 3) Διαλειμματική (interval)
- 4) Κυκλική

Συχνότητα άσκησης

Η ιδανική συχνότητα άσκησης για αερόβιες προσαρμογές θεωρούνται 3-5/φορές την εβδομάδα.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την συχνότητα της άσκησης είναι:

- 1) η φυσική κατάσταση - προπονητική ηλικία
- 2) η ηλικία - το φύλλο
- 3) ο στόχος κ.λ.π.

Τα στάδια βελτίωσης & προσαρμογών

(ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΑ)

- Μείωση της καρδιακής συχνότητας άσκησης (προσαρμογή της καρδιάς στο παραγόμενο έργο)
- Αύξηση του χρόνου άσκησης
- Αύξηση κατανάλωσης οξυγόνου
- Μείωση παραγωγής γαλακτικού οξέος
- Αύξηση της έντασης της άσκησης
- Βελτίωση της VO₂ max
- Ενεργοποίηση παραγωγής ενέργειας από τα τριγλυκερίδια
- Μείωση καρδιακής συχνότητας ηρεμίας

(ΜΥΪΚΑ)

- Ενδυνάμωση μυϊκού συστήματος
- Σταθεροποίηση αρθρώσεων
- Μείωση % ποσοστού σωματικού λίπους
- Βελτίωση ευλυγισίας-ευκαμψίας
- Βελτίωση συναρμοστικών κινήσεων
- Νευρομυϊκό σύστημα
- Ψυχολογική ευεξία

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

1. Ξεκινήστε με εύκολες ασκήσεις που δεν απαιτούν ιδιαίτερα μεγάλη προσοχή, μεγάλη προσπάθεια, πολυπλοκότητα ή απαιτούν αυξημένη νευρομυϊκή συναρμογή.
2. Αφήστε τις δύσκολες ασκήσεις για τα τμήματα με προχωρημένους ασκούμενους.
3. Να θυμάστε πάντα ότι η ποικιλία κάνει τη γυμναστική πιο ευχάριστη.
4. Αποφύγετε όλες τις ασκήσεις που απαιτούν αυξημένη ευκαμψία και ειδικά τις κινήσεις που απαιτούν υπερέκταση κάποιων αρθρώσεων.
5. Αποφύγετε τις πολλές επαναλήψεις των ασκήσεων με το βάρος του σώματος στο ένα πόδι.
6. Μην κάνετε πολλές πλάγιες μετακινήσεις ή / και πολλές αναπηδήσεις.
7. Αποφεύγετε τις γρήγορες αλλαγές κατεύθυνσης.

Εισαγωγή στην Μουσική

Η μουσική στα μαθήματα της αεροβικής αποτελεί ένα από τα βασικότερα στοιχεία, πάνω στην οποία «πατάνε» όλοι οι ασκούμενοι μαζί με τον Γυμναστή και συγχρονίζονται για να γίνει το μάθημα. Παράλληλα, μέσω της μουσικής, το μάθημα γίνεται πιο διασκεδαστικό. Η μουσική, διαμορφώνει την κατάλληλη ατμόσφαιρα, μέσα στην αίθουσα των ομαδικών προγραμμάτων ενώ παράλληλα παρακινεί και εμπυχώνει όλους τους συμμετέχοντες και φυσικά και τον ίδιο τον Γυμναστή ό οποίος με την κατάλληλη επιλογή μουσικής δίνει τον καλύτερό του εαυτό.

Ας αναλύσουμε ένα ένα τα στοιχεία της.

• Ο Μουσικός χτύπος - Beat (Downbeat-Upbeat)

Σε κάθε μουσικό κομμάτι (τραγούδι) μαζί με τη φωνή και τις μελωδίες που ακούγονται από τα διάφορα μουσικά όργανα, ακούγονται και χτύποι, με ένα συγκεκριμένο μοτίβο, που χαρακτηρίζουν το ρυθμό. Οι χτύποι αυτοί ακολουθούν μία σειρά δυνατού και ασθενέστερου χτύπου (1 δυνατός, 2 ασθενέστερος, 3 δυνατός, 4 ασθενέστερος κτλ.).

Downbeat ονομάζουμε τον δυνατό χτύπο και upbeat ονομάζουμε τον ασθενέστερο.

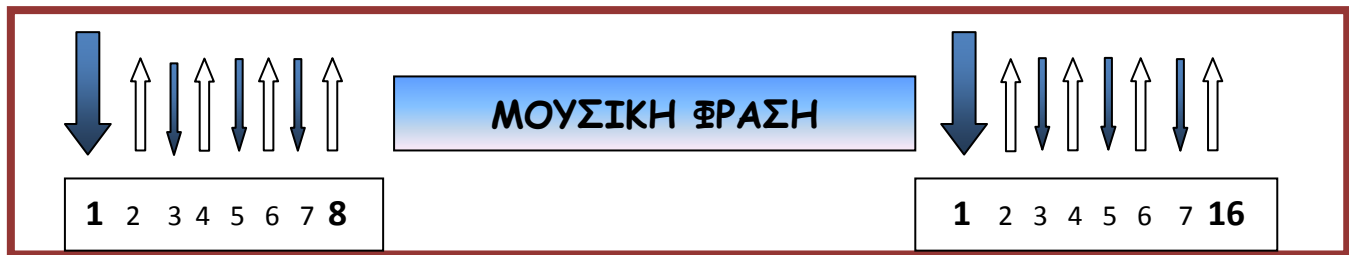
• Το Μουσικό Μέτρο

Το μέτρο οργανώνει τους μουσικούς χτύπους σε ομάδες, όπως πχ. 4 ανά μέτρο. Οι ομάδες αυτές των τεσσάρων χτύπων χαρακτηρίζονται από την παρουσία του 1ου, του πιο δυνατού (downbeat). Το μέτρο που χρησιμοποιούμε στο aerobic είναι τα 4/4. Ο αριθμητής 4, αντιπροσωπεύει τον αριθμό των χτύπων και ο παρανομαστής 4, τη χρονική αξία των χτύπων. Στην πράξη σημαίνει ότι οι κινήσεις μας χτίζονται πάνω σε ομάδες τεσσάρων χτύπων, συνήθως κάνοντας μία κίνηση (ή και παραπάνω) σε κάθε χτύπο.

• Η Μουσική Φράση (8άρι)

Οι μουσικοί χτύποι οργανώνονται ανά δύο (δυνατός-ασθενέστερος), ανά τέσσερις (4άρι) και τελικά ανά οχτώ (8άρι). Ο πρώτος χτύπος κάθε 8αριού ορίζει την αρχή της μουσικής φράσης. Μέσα σε κάθε μουσική φράση δίνεται η αίσθηση ότι ``κάτι`` ξεκινάει (στο 1) και αφού διαρκέσει 8 χτύπους, ολοκληρώνεται. Η αίσθηση αυτή, ότι ``κάτι`` ξεκινάει, δίνεται από τη φωνή του τραγουδιστή, τη μελωδία ή κάποια συμπληρωματικά μουσικά εφέ. Η ακολουθία αυτή των 8 μουσικών χτύπων, επαναλαμβάνεται η μία μετά την άλλη. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η μουσική φράση αποτελεί το βασικό ``συστατικό`` των μουσικών κομματιών. Με την ίδια λογική ένα δεύτερο 8άρι έρχεται να συμπληρώσει το πρώτο και να σχηματίσουν μαζί ένα 16άρι, μέσα στο οποίο συνεχίζεται μουσικά ότι έχει

Ξεκινήσει στο πρώτο δάρι.



· Η Μουσική Πρόταση (32άρι)

Έχοντας ξεκινήσει να αντιλαμβανόμαστε ένα μουσικό νόημα από τη στιγμή του 1ου μουσικού χτύπου του δαριού και συνεχίζοντας στο 16άρι, καταλαβαίνουμε ότι το μουσικό



νόημα θα συμπληρωθεί στο επόμενο 16άρι. Με την ίδια λογική, μέσο φωνής, μελωδίας κτλ. θα ολοκληρωθεί μία ακολουθία από 32 μουσικούς χτύπους, που φυσικά θα δώσει τη θέση της σε μία καινούργια. Η ίδια διαδικασία συνεχίζεται σχηματίζοντας ολόκληρο τραγούδι και κατ' επέκταση ομάδες τραγουδιών, αναγνωρίζεται δε πάνω σε ένα CD από το διακριτικό σήμα **32count** (32c).

· Το Τέμπο

Το τέμπο εκφράζει την ταχύτητα της μουσικής. Σημείο αναφοράς είναι το ένα λεπτό, δηλ. μετρώντας τους μουσικούς χτύπους ενός τραγουδιού σε ένα λεπτό βρίσκουμε το τέμπο του (bpm, beat per minute).

· Ο Ρυθμός

Εκφράζει το συγχρονισμό με τη μουσική. Λέμε ότι κάποιος "είναι στο ρυθμό" όταν "πηγαίνει" με τη μουσική. Ο ρυθμός εκφράζεται από το ιδιαίτερο στυλ κάθε μουσικής, πχ άλλο ρυθμό έχει το mambo, άλλο το tango, άλλο η disco κτλ.

Άσκηση: 1) Ακούστε ένα τραγούδι και χτυπήστε παλαμάκια στο 1(downbeat) κάθε μουσικής φράσης.

2) Χτυπήστε παλαμάκια στο 1 και στο α) 4, β) 5, γ) 6.

3) Καθίστε προσοχή και κάντε ένα βήμα μπροστά, στο 1(downbeat) κάθε μουσικής φράσης.

4) Κάντε ένα βήμα μπροστά, στο 1(downbeat) και στο α) 4, β) 5, γ) 6.

Καθοδήγηση

«Είναι το μέσο με το οποίο μεταβιβάζεται οποιαδήποτε πληροφορία με προφορικό λόγο ή με συγκεκριμένες κινήσεις από τον Γυμναστή στην ομάδα των αθλουμένων»

Ο τρόπος που κατευθύνουμε, τα "εργαλεία" που χρησιμοποιούμε για να καταφέρουμε ένα αριθμό από ασκούμενους να "μιμηθούν" την κίνηση που εκτελούμε ορίζουν την καθοδήγηση. Είναι ένα σύστημα προειδοποίησης, για να μπορέσουν οι ασκούμενοι να ακολουθήσουν την άσκηση που εκτελούμε. Όσο πιο αποτελεσματικός είναι ο τρόπος που καθοδηγούμε τις αλλαγές των ασκήσεων, βημάτων, συνδυασμών βημάτων, τόσο περισσότερο εξασφαλίζεται η επιτυχία του μαθήματος. Όταν διδάσκουμε ένα ομαδικό πρόγραμμα, διατηρούμε όσο το δυνατό περισσότερη ώρα αυτό που λέμε -μέτωπο στους ασκούμενους, χρησιμοποιούμε δηλ. την τεχνική του "καθρέπτη" (το δεξί τους είναι το αριστερό μας). Γυρίζουμε την πλάτη μας στους ασκούμενους, όταν μας το επιβάλλει κάποια συγκεκριμένη άσκηση πχ. στροφή, που κρίνουμε ότι θα κατανοηθεί καλύτερα αν οι ασκούμενοι μας κοιτούν από πίσω. Φροντίζουμε πάντα να διατηρούμε οπτική επαφή με όλους, είτε απ' ευθείας, είτε μέσω του καθρέπτη και οι οδηγίες μας να είναι ακριβείς και συγκεκριμένες. Μέσα από λέξεις "κλειδιά" πχ. "μείνε", "πίεσε" κτλ. πετυχαίνουμε να παρέχουμε σύντομες, εύκολα αφομοιώσιμες οδηγίες. Απαραίτητη προϋπόθεση, οποιαδήποτε πληροφορία να δίνεται έγκαιρα.

Είδη Καθοδήγησης

- Λεκτική Καθοδήγηση
- Οπτική Καθοδήγηση
- Συνδυασμός των 2 μεθόδων

Λεκτική Καθοδήγηση (verbal cueing)

«Είναι οποιαδήποτε πληροφορία δίνεται με προφορικό λόγο»

Εκφράζεται με σύντομες προτάσεις και λέξεις κλειδιά (Τποια, που, πότε και πως)

Πότε μιλάμε;

Οι χρονικές στιγμές που μιλάμε είναι 2:

Πριν αλλάξουμε μία άσκηση, τη στιγμή που έχοντας σκεφτεί, έχουμε αποφασίσει την αλλαγή. Στο σημείο αυτό οι οδηγίες μπορούν να είναι περισσότερες, πιο λεπτομερείς και περιγραφικές

Δηλαδή, τη στιγμή πριν γίνει η αλλαγή, μετά το 2, στο 4-3-2-1. Αποφεύγουμε να λέμε το 1 και οι οδηγίες είναι πολύ σύντομες, εύστοχες και περιεκτικές περιλαμβάνοντας το όνομα της άσκησης και την κατεύθυνση.

Το περιεχόμενο της λεκτικής καθοδήγησης μας πληροφορεί για το:

- Ποια κίνηση (όνομα) πχ. step touch (3^ο θάρι)
- Που (κατεύθυνση) πχ. Μπροστά (3^ο θάρι)
- Πότε (χρονική στιγμή) πχ. σε 4-3-2...πάμε (4^ο θάρι)
- Πως (τρόπος) πχ. αργά, δυνατά, έντονα, κτλ. (3^ο - 4^ο θάρι)

Ακόμη:

- Προτιμούμε να μετράμε 4-3-2-1, σε σχέση με 1-2-3-4
- Αποφεύγουμε λέξεις με περισσότερες έννοιες όπως: έξω κτλ
- Χρησιμοποιούμε λέξεις που αναφέρονται σε σημεία τις αίθουσας όπως: καθρέπτες, πόρτα κτλ. για να βοηθήσουμε τους ασκούμενους να προσανατολίζονται εύκολα.

Προειδοποίηση αλλαγής βήματος

Για την ευκολότερη εκμάθηση της προειδοποίησης αλλαγής βήματος, έχουμε τροποποιήσει την διαδικασία που έχει ως εξής. Αφού βρούμε τον 1ο δηλαδή την αρχή της μουσικής πρότασης, προσδιορίζουμε το 16αρι όπου από εκεί ξεκινάμε να μετράμε προς τα κάτω. Δηλαδή σε 4, 3, 2, και στην συνέχεια λέμε την άσκηση και την κατεύθυνση.

Σε 4,3,2 (16αρι)

Πότε	Τι	Που / Πότε
Σε 4,3,2 (16αρι)	Π.χ. GRV	Δεξιά
Σε 4,3,2 (16αρι)	Π.χ. V-step	Τώρα

Οπτική καθοδήγηση (visual cueing)

Η οπτική καθοδήγηση εκφράζεται μέσα από συγκεκριμένα σήματα που αντιπροσωπεύουν ενέργειες, κινήσεις ή ακόμα και ασκήσεις.

Επίσης εκφράζεται μέσα από τη "γλώσσα" του σώματος (Body Language).

"Γλώσσα" του σώματος, ονομάζουμε εκφράσεις του προσώπου, κινήσεις του κεφαλιού ή του κορμού, πέρα από τα τυποποιημένα σήματα. Η "γλώσσα του σώματος" πρέπει να συμβαδίζει με την λεκτική καθοδήγηση και το χαρακτήρα της άσκησης.

Σήματα:

- Κοίτα με
- Μείνε
- Εμπρός/πίσω
- Από την αρχή
- Μείνε επί τόπου
- Δεξί/Αριστερό πόδι
- Μονό/Διπλό
- Σημειωτόν επί τόπου
- Στροφή



προς τα εμπρός / πίσω



κίνηση εμπρός



μείνετε στο ίδιο σημείο



κίνηση πίσω



έναρξη σε 4-3-2-1



από την αρχή



προσέξτε με



δεξί πόδι



μείνετε



μείνετε μαρς

Τα σήματα πρέπει να είναι "οπτικά λογικά" και ευκρινή, πχ. χτυπάμε ελαφρά το δεξί πόδι, δείχνοντας ότι θέλουμε να αρχίσουμε με αυτό.

Στην οπτική καθοδήγηση συμπεριλαμβάνεται και η **επίδειξη ασκήσεων**:

- 1) όταν σε αερόβιο μάθημα (Cardio) επιδεικνύουμε την εξέλιξη κάποιου βήματος, ενώ οι ασκούμενοι εκτελούν την προηγούμενη μορφή της
- 2) όταν απλά εκτελούμε μία άσκηση για να την δουν οι ασκούμενοι

Όταν επιδεικνύουμε μία άσκηση, τοποθετούμε με τέτοιο τρόπο το σώμα μας προκειμένου να είναι ορατή κάθε τεχνική λεπτομέρεια της άσκησης.

Πολλές φορές χρειάζεται να λάβουμε περισσότερες από μία θέσεις για να τα καταφέρουμε.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος είναι απαραίτητο να αλλάζουμε θέσεις, να κινούμαστε μέσα στην αίθουσα, για να διορθώνουμε τα λάθη που γίνονται.

Αυτό γίνεται γιατί οι αρχάριοι ασκούμενοι, δεν συνειδητοποιούν ότι κάνουν λάθος.

Όταν χρειάζεται να αγγίξουμε κάποιον ασκούμενο προκειμένου να διορθώσουμε, το κάνουμε με λεπτότητα και ιδιαίτερη προσοχή:

- Σε ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης που απαιτούν σωστή στάση σώματος πχ. Squat.
- Σε ασκήσεις ευκαμψίας για την αποφυγή υπερδιάτασης.
- Όποτε υπάρχει επαφή ιδιαίτερα μεταξύ των δύο φύλων.

Συνδυασμός των 2 μεθόδων καθοδήγησης.

Κατά την διάρκεια της διδασκαλίας και ανάλογα με την αίθουσα που γίνεται το μάθημα (μεγάλη, μικρή, μακρόστενη κτλ.), ο Γυμναστής είναι υποχρεωμένος να χρησιμοποιεί ταυτόχρονα και τις δύο μεθόδους. Για παράδειγμα, φωνάζει τους χρόνους 4.3.2.1 και ταυτόχρονα με το χέρι ψηλά τους δείχνει. Έτσι τον παρακολουθούν άνετα και οι αθλούμενοι που βρίσκονται στο πίσω μέρος της αίθουσας. Η καθοδήγηση λοιπόν είναι ένα θέμα το οποίο μπορεί να κάνει ένα μάθημα πετυχημένο ή και δύσκολο για να το παρακολουθήσει κάποιος. Άσχετα αν φοράμε χειλόφωνο ή όχι, καλά θα ήταν να χρησιμοποιούμε ταυτόχρονα και τους δύο τρόπους καθοδήγησης για να μας καταλαβαίνουν όλοι οι πελάτες μας.

Άσκηση: Διδάξτε ένα βασικό βήμα στους συμφοιτητές σας με τη χρήση μόνο α) της λεκτικής μεθόδου, β) της οπτικής μεθόδου και γ) του συνδυασμού και των 2 μεθόδων.

Βασικά Βήματα

Υπάρχουν **4 βασικές κινήσεις**, οι οποίες δημιουργούν τέσσερις ομάδες βασικών βημάτων στο aerobic. Σε αυτές τις ομάδες έχουν προστεθεί και διάφορα βήματα, που πηγάζουν από διαφορετικά είδη χορού, όπως jazz, mambo κτλ.

Οι **βασικές κινήσεις** από τις οποίες δημιουργούνται όλα τα βήματα που χρησιμοποιούνται στο aerobic είναι:

1. March
2. Step Touch
3. Touch Step
4. Lift Step

Τα περισσότερα βήματα της οικογένειας **March** είναι **Non - Lead Leg Reverse** βήματα, δεν αλλάζουν εκ φύσεως το πόδι που οδηγεί και που ξεκινά πρώτο την κίνηση σε κάθε βήμα, και πρέπει να μπει κάτι ενδιάμεσα για να γίνει αυτό. **Εξαιρέση** είναι το Cha-Cha το Chasse που είναι βήματα που περιέχουν αλλαγή ρυθμού (Rhythm Change) δυο πατήματα σε ένα χρόνο και το 1,2,3 ταπ και για αυτό είναι Lead Leg Reverse βήματα, αλλάζουν δηλαδή το πόδι οδηγό.

Τα υπόλοιπα βήματα (ομάδες βημάτων) είναι **Lead Leg Reverse** αλλάζουν δηλαδή το πόδι που οδηγεί εκ φύσεως (το πόδι που ξεκινά πρώτο την κίνηση σε κάθε βήμα).

Block ονομάζουμε το σύνολο των κινήσεων που "χτίζουμε" μέσα σε μια μουσική πρόταση 32 χτύπων (32 counts).

Στην πιο απλή μορφή του ένα Block μπορεί να αποτελείται από ένα βήμα, πχ. GRV. Όσα περισσότερα βήματα βάζουμε τόσο πιο σύνθετο γίνεται. Όταν το Block επαναλαμβάνεται, με το δεξί πόδι πάντα να ξεκινάει, τότε το ονομάζουμε **single**. Όταν το Block ξεκινά μία με το δεξί και μία με το αριστερό, τότε το ονομάζουμε **alternate**.

Ομάδα Βημάτων March

March

1. March - 2 χρόνοι
2. V-Step - 4 χρόνοι
3. Mambo - 4 χρόνοι
4. Box Step, V-Box, Step Box - 4χρόνοι
5. 123 Tap - 4 χρόνοι
6. Cha - Cha (Επιτόπου) - 2 χρόνοι
7. Chasse (Με μετακίνηση) - 2 χρόνοι

Ομάδα Βημάτων Step Touch

1. Step touch - 2 χρόνοι
2. Double Step Touch - 4 χρόνοι
3. Grapevine - 4 χρόνοι
4. Leg Curl (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) - 2 χρόνοι
5. Step Knee (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) - 2 χρόνοι
6. Step Kick Μπροστά (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) - 2 χρόνοι
7. Step Kick Πλάι (Η ανασήκωση γίνεται στον 2ο χρόνο) - 2 χρόνοι
8. Plieu touch

Ομάδα Βημάτων Touch Step

1. Lounges Μπροστά - 2 χρόνοι
2. Lounges Πίσω - 2 χρόνοι
3. Lounges Πλάι - 2 χρόνοι

Ομάδα Βημάτων Lift Step

1. Knee Lift (Η ανασήκωση γίνεται στον πρώτο χρόνο) - 2 χρόνοι
2. Kick Πλάι (Η ανασήκωση γίνεται στον πρώτο χρόνο) - 2 χρόνοι
3. Kick Μπροστά (Η ανασήκωση γίνεται στον πρώτο χρόνο) - 2 χρόνοι

Οι τεχνικές που χρησιμοποιούμε στα βήματα για να αλλάξουν το πόδι οδηγό (Lead Leg Reverse) είναι οι εξής:

A) Tap

1. Step Touch
2. Double Step Touch
3. GRV
4. 123 Tap
5. Lounges
6. V-step

Στα παραπάνω βήματα, το πόδι που τελειώνει την τελευταία κίνηση ξεκινάει και την επόμενη πρώτη κίνηση. Έτσι με την μέθοδο "TAP" μπορούμε να αλλάζουμε την χορογραφία μας από δεξιά σε αριστερή κοκ. Η μέθοδος αυτή αν και χρησιμοποιείται όλο και λιγότερο στο σύγχρονο αερόμπικ, είναι μια πολύ εύκολη μέθοδος για όλους τους αρχάριους που δεν έχουν μάθει ακόμη τα πιο σύνθετα βήματα

B) Non Tap

Step lift - repeaters

1. Knee
2. Kick
3. Leg Curl

Αλλαγή Ρυθμού - Rhythm change

1. Cha-Cha
2. Chasse

Ουδέτερα βήματα (στάσεις)

1. Squat
2. Jumping Jacks

Τα παραπάνω βήματα μας οδηγούν κατευθείαν στο αντίθετο πόδι από αυτό που ξεκινήσαμε και κάνουν έτσι την χορογραφία μας πολύ εύκολη για να την διδάξουμε δεξιά και αριστερά. Όταν μάλιστα τα βάλουμε στο τέλος ενός Block μας οδηγούνε απευθείας στην αντίθετη πλευρά από αυτή που ξεκινήσαμε.

Προθέρμανση

«Είναι το αρχικό στάδιο στην διάθρωση ενός μαθήματος»

Σκοπός

Είναι η προετοιμασία του ασκούμενου, για την ομαλή μετάβαση του, στην δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Ο οργανισμός σε ηρεμία, βρίσκεται σε μια ισορροπία που διακόπτεται με το ξεκίνημα της άσκησης. Ο σκοπός της προθέρμανσης είναι να προετοιμάσει το σώμα για την δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Αυτό επιτυγχάνεται με συνεχόμενες ρυθμικές κινήσεις, χρησιμοποιώντας τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, με κινήσεις που θα ακολουθήσουν κατά τη διάρκεια του μαθήματος, και με την προσαρμογή του καρδιοαναπνευστικού και νευρομυϊκού συστήματος. Η ένταση της άσκησης θα πρέπει να αυξάνεται τόσο, ώστε η μέση θερμοκρασία του σώματος να ανεβαίνει 1-2 βαθμούς. Σύμφωνα με τον Astrand για κάθε βαθμό που ανεβαίνει η θερμοκρασία ο μεταβολισμός επιταχύνεται κατά 13%.

Κανόνες

Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη σειρά βημάτων που πρέπει να ακολουθούμε στο ζέσταμα. Θα πρέπει όμως να υπάρχει μια λογική εξέλιξη στην εναλλαγή των κινήσεων.

· Από γενικές σε ειδικές

Γενικές είναι οι κινήσεις που συμπεριλαμβάνονται στην αρχή της προθέρμανσης και αυξάνουν τη μέση θερμοκρασία του σώματος, βελτιώνουν την αίσθηση του χώρου και της κίνησης, όπως επίσης χρησιμοποιούνται και για την προθέρμανση κάποιων συγκεκριμένων αρθρώσεων.

Οι ειδικές κινήσεις γίνονται σε πιο αργό ρυθμό και σε χαμηλότερη ένταση (από ότι στο κυρίως μέρος), ενώ προΐδεάζουν τον αθλούμενο για τις κινήσεις που θα χρησιμοποιηθούν στο κυρίως μέρος του προγράμματος.

· Από απλές σε σύνθετες

Οι κινήσεις στο ζέσταμα πρέπει να είναι τέτοιες, ώστε να αυξάνουν προοδευτικά την ένταση, το εύρος και την πολυπλοκότητα.

· Από μικρό σε μεγάλο εύρος κίνησης

Μπορούμε να ξεκινήσουμε με κινήσεις μικρές σε εύρος, όπως march, ρολάρισμα ώμων και step touch και μετά να προχωρήσουμε σε μεγαλύτερες κινήσεις και μετακινήσεις.

· 7 - 15 λεπτά

Η προθέρμανση παραδοσιακά διαρκεί περίπου 10', αλλά ο χρόνος που απαιτείται εξαρτάται από το επίπεδο των αθλούμενων, την ώρα που γίνεται το μάθημα, την ένταση και το είδος του μαθήματος. Όσο πιο μεγάλος είναι ο αριθμός των αρχάριων ή απροπόνητων αθλουμένων στην αίθουσα τόσο περισσότερο κρατάμε το ζέσταμα (σε ηλικιωμένους για παράδειγμα απαιτούνται μέχρι και 15 λεπτά).

Οφέλη

Συνοπτικά τα οφέλη της προθέρμανσης είναι τα εξής:

- Αύξηση του μεταβολικού ρυθμού
- Μεγαλύτερο ποσοστό οξυγόνου που εναλλάσσεται μεταξύ μυών και αίματος
- Αύξηση της ποσότητας οξυγόνου που μπορεί να αντληθεί από τους μύες (αρτηριοφλεβική διαφορά οξυγόνου)
- Αύξηση της καρδιακής παροχής
- Αύξηση καρδιακού ρυθμού(σφυγμός)
- Σταδιακή αύξηση της παραγωγής ενέργειας περιορίζοντας την συσσώρευση του γαλακτικού οξέος

Αποφεύγονται:

- Χέρια πάνω από την καρδιά
- Πολλές επαναλήψεις με το ίδιο πόδι στήριξης
- Βήματα με αναπηδήσεις
- Σύνθετα βήματα

Διατάσεις – προθέρμανσης

Η προθέρμανση στα μαθήματα του αερόμπικ τελειώνει πάντα με λίγες διατατικές ασκήσεις οι οποίες προετοιμάζουν κατάλληλα τις μυϊκές ομάδες που πρόκειται να επιβαρυνθούν περισσότερο στο κυρίως μέρος. Η διαφορά τους από τις διατάσεις που κάνουμε στο τέλος του μαθήματος είναι ότι διαρκούν χρονικά λιγότερο. Με τις διατάσεις στην προθέρμανση πετυχαίνουμε:

- 1) Μυϊκή χαλάρωση
- 2) Ανακούφιση από μυϊκούς πόνους (άλγη)
- 3) Ελάττωση του άγχους και της έντασης (stress)
- 4) Πρόληψη τραυματισμών
- 5) Ανάπτυξη ευκαμψίας
- 6) Βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της στάσης του σώματος και της συμμετρίας
- 7) Ανάπτυξη αυτοπειθαρχίας

Μέθοδοι Διδασκαλίας

Η μέθοδος διδασκαλίας που θα ακολουθήσει ο εκάστοτε Γυμναστής έχει άμεση σχέση με τις βασικές αρχές της προπονητικής και εξαρτάται από το επίπεδο φυσικής κατάστασης των αθλουμένων, την προπονητική τους ηλικία, την βιολογική τους ηλικία, την ομοιογένεια του τμήματος κτλ. Είναι απαραίτητο για τον Γυμναστή να γνωρίζει όλες τις βασικές μεθόδους διδασκαλίας αλλά και να τις προσαρμόζει στις δικές του προσωπικές ιδιαιτερότητες (στυλ διδασκαλίας) έτσι ώστε να γίνεται το δυνατόν ευκολότερα κατανοητός στους εκάστοτε αθλούμενους που γυμνάζει.

Παρακάτω περιγράφονται οι πιο γνωστές μέθοδοι διδασκαλίας με κάποια χαρακτηριστικά παραδείγματα για την κάθε μία.

Non - Combination - Freestyle

(Τρόπος διδασκαλίας που δεν δημιουργούνται συνδυασμοί)

· Linear Progression (Γραμμική Πρόοδος)

Combination

(Τρόποι διδασκαλίας που δημιουργούν συνδυασμούς)

· Πυραμιδική (Repetition Reduction)

· Προσθετική (Add On)

· Layer (Μέθοδος Εξέλιξης)

Προ-χορογραφημένα προγράμματα είναι αυτά που έχουν:

1. Προκαθορισμένη Μουσική
2. Προκαθορισμένες ασκήσεις / βήματα
3. Προκαθορισμένη Δομή
4. Προκαθορισμένη καθοδήγηση

A) Non - Combination - Freestyle

Linear Progression (Γραμμική Πρόοδος)

Στη μέθοδο της Γραμμικής Πρόοδου διδασκαλίας εναλλάσσουμε τα βήματα χωρίς να δημιουργούμε συγκεκριμένους συνδυασμούς μεταξύ τους.

Σύμφωνα με το ACE στην μέθοδο Linear Progression πρέπει να ισχύουν τα παρακάτω:

- Μια αλλαγή κάθε φορά (Βήματα, Χέρια, Μετακίνηση)
- Τρεις μουσικές προτάσεις (3x32) το ανώτερο στην κάθε αλλαγή
- Δεν ανακαλούμε τίποτα από την μνήμη των ασκούμενων

Η Γραμμική πρόοδος είναι το πέρασμα από το ένα βήμα στο άλλο. Χρησιμοποιούμε ένα βήμα, το μετακινούμε αν γίνεται, του αλλάζουμε χέρια και στη συνέχεια περνάμε σε ένα καινούργιο. Το πλεονέκτημα αυτής της μεθόδου είναι ότι οι αρχάριοι ασκούμενοι έχουν το χρόνο να γνωρίσουν τα βήματα και να μάθουν να τα εκτελούν με σωστή τεχνική και τηρώντας τους κανόνες ασφάλειας.

Block ονομάζουμε το σύνολο των κινήσεων που "χτίζουμε" μέσα σε μια μουσική πρόταση 32 χτύπων (32 counts).

Στην πιο απλή μορφή του ένα Block μπορεί να αποτελείται από ένα βήμα, πχ. GRV. Όσα περισσότερα βήματα βάζουμε τόσο πιο σύνθετο γίνεται. Όταν το Block επαναλαμβάνεται, με το

δεξί πόδι πάντα να ξεκινάει, τότε το ονομάζουμε **single**. Όταν το Block ξεκινά μία με το δεξί και μία με το αριστερό, τότε το ονομάζουμε **alternate**.

Τρόποι Linear Progression

1. Με march (σημειωτόν), ανάμεσα στα βήματα με τα χέρια στη μέση
2. Κατευθείαν, με τα χέρια στη μέση
3. Κατευθείαν και με ταυτόχρονη κίνηση των χεριών του προηγούμενου βήματος.

1ος τρόπος

Παράδειγμα:

1-Step touch

2-Βάζουμε χέρια στο πλάι

3-Το μετακινούμε μπροστά και πίσω

4-Αλλάζουμε την ένταση με χρήση Hi-impact, lift leg, squat, κ.λ.π.

5-Μένουμε επί τόπου

6-Βάζουμε τα χέρια στη μέση ή ελεύθερα(χωρίς συγκεκριμένη κίνηση)

7-Προειδοποιώντας, "4-3-2-1" περνάμε σε σημειωτόν

8-Προειδοποιώντας "4-3-2-1" αλλάζουμε σε GRV

2ος τρόπος

Παράδειγμα:

1-GRV

2-Βάζουμε χέρια πάνω

3-Το μετακινούμε διαγώνια μπροστά και πίσω(αν θέλουμε)

4- Αλλάζουμε την ένταση με χρήση Hi-impact, lift leg, squat, κ.λ.π.

5-Μένουμε επί τόπου

6-Βάζουμε τα χέρια στη μέση ή ελεύθερα(χωρίς συγκεκριμένη κίνηση)

7-Προειδοποιώντας "4-3-2-1" αλλάζουμε σε Step Knee

3ος τρόπος

Παράδειγμα:

1-Step Knee

2-Βάζουμε χέρια "κάμψη δικέφαλου"

3-Αλλάζουμε τα χέρια στο πλάι (αν θέλουμε)

4-Με τα χέρια σε συγκεκριμένη κίνηση και προειδοποιώντας "4-3-2-1" αλλάζουμε σε Lounges

Συνδυασμοί Βημάτων

Συνδυασμούς, ονομάζουμε 2 ή και περισσότερα βήματα που έχουν ενωθεί και επαναλαμβάνονται σαν μία συνεχόμενη κίνηση, μέσα σε 8 beats ή μέσα σε μία μουσική φράση 32 counts.

Η δημιουργία των συνδυασμών είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη σήμερα στα μαθήματα και στις τάξεις του αερόμπικ και έχει πολλά πλεονεκτήματα.

Όταν χρησιμοποιούμε συνδυασμούς, οι ασκούμενοι μαθαίνουν τη σειρά των βημάτων και μπορούν να ακολουθούν μηχανικά, χωρίς δηλ. να χρειάζεται να σκέφτονται και να αγχώνονται για το τι ακολουθεί.

Με αυτόν τον τρόπο υπάρχει ομαλή ροή στο πρόγραμμα και γίνεται πιο αποτελεσματικό.

Φυσικά αυτά τα πλεονεκτήματα χάνονται όταν οι συνδυασμοί είναι ιδιαίτερα πολύπλοκοι ή όταν δεν ανταποκρίνονται στο προπονητικό επίπεδο των ασκούμενων (αρχάριοι, μέσοι, προχωρημένοι).

Η λάθος επιλογή βημάτων και συνδυασμών έχει σαν αποτέλεσμα να μπερδεύονται και να εκνευρίζονται οι πελάτες - αθλούμενοι μας, με συνέπεια να πέφτει η ποιότητα αλλά και το επίπεδο του μαθήματος μας.

Υπάρχουν **3 μέθοδοι** που χρησιμοποιούμε για να δημιουργήσουμε συνδυασμούς.

- A) Πυραμιδική (Repetition Reduction)
- B) Προσθετική (Add On)
- Γ) Αντικατάστασης (Layer)

Πυραμιδική

Είναι η μέθοδος της **μείωσης επαναλήψεων** (Repetition Reduction).

Αν έχουμε δύο βήματα, ενώνουμε 32 χρόνους από το καθένα και επαναλαμβάνουμε το συνδυασμό (32+32) για όσο χρόνο χρειάζεται προκειμένου να κατανοηθεί από τους ασκούμενους. Στη συνέχεια μειώνουμε τις επαναλήψεις σε 16, σε 8, και μέχρι 4.

Παράδειγμα:

Αν θέλουμε να φτιάξουμε ένα συνδυασμό V step (4 χρόνοι) και GRV(4 χρόνοι),

ξεκινάμε και ενώνουμε 32 χρόνους V step και 32 χρόνους GRV

Έχουμε λοιπόν 8 V step+ 8 GRV

Στη συνέχεια μειώνουμε τους χρόνους σε 16

Έχουμε λοιπόν 4 V step + 4 GRV

Στη συνέχεια μειώνουμε τους χρόνους σε 8

Έχουμε λοιπόν 2 V step + 2 GRV

Τέλος φτάνουμε σε 4 χρόνους δηλ. 1 V step + 1 GRV

Προσθετική

Είναι η μέθοδος της **πρόσθεσης** βημάτων (Add On).

Αν θέλουμε να συνδυάσουμε 2 βήματα, ξεκινάμε να εκτελούμε το ένα.

Όταν αποφασίσουμε να κάνουμε την ένωση, μόλις ξεκινάει η μουσική πρόταση, γίνεται το πρώτο βήμα και κατά τη διάρκεια του, προειδοποιούμε για στάση σημειωτών.

Η στάση σημειωτών διαρκεί όσο το 1^ο βήμα.

Έχουμε τώρα συνδυασμό ενός βήματος με το σημειωτόν.

Στη θέση του σημειωτόν, δείχνουμε το επόμενο βήμα και καθοδηγούμε τους ασκούμενους να μας ακολουθήσουν, μόλις είναι έτοιμοι.

Παράδειγμα:

Αν θέλουμε να φτιάξουμε ένα συνδυασμό GRV(4 χρόνοι) και V STEP(4 χρόνοι) ξεκινάμε εκτελώντας GRV.

Ξεκινώντας από την αρχή του 32αριού κάνουμε 1 GRV και το ενώνουμε με 4 χρόνους mars. Τώρα ο συνδυασμός μας είναι 1 GRV + 4 mars.

Στη συνέχεια στη θέση του mars βάζουμε το V step και έχουμε: 1 GRV + 1 V STEP.

HOLDING PATTERN

Το βήμα ή τα βήματα που χρησιμοποιείται σαν "ζώνη ασφάλειας" για να πραγματοποιηθεί:

- 1) Μετάβαση σε άλλο βήμα - συνδυασμό (σύνδεση συνδυασμών με την μέθοδο Link, με πυραμιδική και με προσθετική)
- 2) Μετάβαση σε δυσκολότερη εκδοχή του βήματος - συνδυασμού που χρησιμοποιούμε (Κατά την διάρκεια που πραγματοποιείτε Layer)
- 3) Lead Leg Reverse - Αλλαγή στο πόδι οδηγό (θα γίνει επεξήγηση στο κτίσιμο χορογραφίας με Single συνδυασμό /ους)

Χρονική αξία HP

Το HP δεν πρέπει να ξεπερνά την χρονική αξία των 32 χρόνων, άρα μπορεί να είναι 8αρι, 16αρι, ή 32αρι. Η χρονική αξία του HP είναι συνήθως ίση με τους χρόνους του προηγούμενου συνδυασμού - συνδυασμών.

Για παράδειγμα αν εκτελεστεί ένας συνδυασμός 16 χρόνων θα πρέπει να κρατηθεί HP 16 χρόνων.

Αν εκτελεστούν δυο συνδυασμοί των 16 χρόνων θα πρέπει να κρατηθεί HP 32 χρόνων, αν όμως εκτελεστούν δυο συνδυασμοί 32 χρόνων, τότε θα κρατηθεί μόνο 32 χρόνοι HP.

LAYER

Είναι η μέθοδος της **αντικατάστασης**.

Στην πράξη αυτό σημαίνει ότι τη θέση ενός βήματος την παίρνει κάποιο άλλο. Αφού αντικαταστήσουμε όλα τα βήματα που έχουμε σχεδιάσει για να έχουμε την τελική μας χορογραφία, κάνουμε τις κατάλληλες εξελίξεις των βημάτων που αντικαταστάθηκαν όσο μας επιτρέπει το επίπεδο προπονητικής και βιολογικής ηλικίας των ασκούμενων.

Πλήρης αντικατάσταση

Όπως προαναφέραμε μία εφαρμογή της Layer είναι όταν **αντικαθιστούμε εντελώς** ένα βήμα με κάποιο άλλο.

Ξεκινούμε με περισσότερους χρόνους του βήματος από όσο θέλουμε να κρατήσουμε και αντικαθιστούμε τους extra χρόνους με ένα καινούργιο βήμα, πχ leg curl (8counts) => leg curl (4counts) + V step.

Σε αυτήν την περίπτωση πρέπει η αντικατάσταση :

- α Να ολοκληρώνεται στο ίδιο σημείο, δηλ. να μην αντικαθίσταται βήμα επί τόπου με μετακίνησης που καταλήγει σε άλλο σημείο.
- β Να γίνεται στους ίδιους χρόνους

Παράδειγμα: **32c. V step**

1. Εκτελώ V step 32ε. ή όσες επαναλήψεις χρειαστεί για να το μάθουν.
2. Στη συνέχεια αντικαθιστώ τα μισά V step με LEG CURLS. Εκτελώ, δηλαδή, **V step 16c. + leg curls 16c.**
3. Από αυτό το σημείο πρέπει να δημιουργήσω έναν συνδυασμό alternative πάνω στον οποίο θα «χτίσω» την χορογραφία μου. Εκτελώ, λοιπόν, **4 X V step + 4 X leg curl + 4 repeater curl.** Έχω φτιάξει τον βασικό συνδυασμό μου.
Από εδώ και πέρα ότι αλλαγές θα κάνω στο ένα πόδι θα κάνω και στο άλλο, εξασφαλίζοντας έτσι την ισορροπία στην διδασκαλία μου (εκτελώ όσες φορές χρειαστεί μέχρι να εκτελέσουν σωστά τον συνδυασμό).
4. Επόμενο βήμα είναι να αλλάξω τα repeater curl σε repeater knee. Εκτελώ **4 X V step + 4 X leg curl + 4 repeater knee**
5. Στη συνέχεια αντικαθιστώ το 3^ο και το 4^ο V step με rock step. Εκτελώ **2 X V step+ 2 X rock step + 4 X leg curl + 4 repeater knee.** Μέχρι να ολοκληρώσω τις αλλαγές που θέλω στο πρώτο κομμάτι του συνδυασμού (δηλαδή τους πρώτους 16 χρόνους) το δεύτερο κομμάτι λειτουργεί σαν holding pattern, το οποίο με βοηθάει να αλλάξω πόδι αλλά δίνει χρόνο στους ασκούμενους να αφομοιώσουν τις αλλαγές που τους δείχνω.
6. Στη συνέχεια μετατρέπω τα 2 V step σε ένα μπροστά και ένα πίσω. Εκτελώ **V step front + V step back + 2 rock step + 4 X leg curl + 4 repeater knee.**
7. Η επόμενη αλλαγή θα είναι να μετατρέψω τα 2 rock step σε mambo cha cha επιτόπου. Εκτελώ, λοιπόν, **V step front + V step back + 2 X mambo cha cha+ 4 leg curl + 4 repeater knee**
8. Προτελευταία αλλαγή θα είναι να μετακινήσω τα 2 mambo cha cha. Εκτελώ, **V step front + V step back + 2 X mambo cha cha** με μετακίνηση μπροστά και πίσω + **4 X leg curl + 4 repeater knee.**
9. Και τελευταία θα προσθέσω την στροφή στο 2^ο V step. Εκτελώ, **V step front + V step back reverse turn + 2 X mambo cha cha** με μετακίνηση μπροστά και πίσω + **4 X leg curl + 4 repeater knee** (επαναλαμβάνω όσες φορές χρειαστεί, ώστε οι ασκούμενοι να εκτελούν σωστά για να προχωρήσω)

Προσοχή, δεν αντικαθιστούμε τα πάντα!

Μπορούμε να εξελίξουμε όσο μας επιτρέπει το επίπεδο των ασκούμενων, αφήνοντας κάποιους χρόνους από το αρχικό βήμα στην τελική μορφή της χορογραφίας.

Για κάθε βήμα του aerobic υπάρχει ένας ή περισσότεροι τρόποι για να εξελιχθεί, προσφέροντας στους ασκούμενους μεγαλύτερη ποικιλία βημάτων Είναι σημαντικό να μην παρεκκλίνουμε από τον βασικό στόχο ενός μαθήματος Aerobic που είναι η άσκηση και όχι οι περίπλοκες χορογραφίες που δυσκολεύουν τους αθλούμενους.

Αν οι αθλούμενοι έχουν δυσκολία στο να ακολουθήσουν μετά από κάποια αλλαγή, δεν θα πρέπει ο γυμναστής να προχωρήσει σε άλλες αλλαγές.

Μερικές φορές ίσως χρειαστεί να κάνει ένα στάδιο εξέλιξης πίσω, ώστε όλοι οι αθλούμενοι να μπορούν να ακολουθήσουν.

ΕΞΕΛΙΞΗ ΒΗΜΑΤΩΝ

Η εξέλιξη του βήματος αφορά:

- Στην ένταση της κίνησης πχ (GRV => GRV με jump στο 4
- Στο βαθμό δυσκολίας πχ mambo ή rock step => pivot

Όταν χρησιμοποιούμε την τεχνική του συνδυασμού των βημάτων Πυραμιδική, Προσθετική, Layer ξεκινάμε από ένα απλό βασικό βήμα, και σταδιακά αλλάζουμε κάποιο από τα χαρακτηριστικά του βήματος αυτού π.χ. την κατεύθυνση, το ρυθμό, μοχλούς, το επίπεδο κτλ με σκοπό να αντικαταστήσουμε το βήμα με μια κίνηση πιο έντονη, πιο περίπλοκη ή να δημιουργήσουμε ένα τελείως διαφορετικό βήμα.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Αρχικός συνδυασμός

- 4 STEP TOUCH μπροστά
- + 4 STEP TOUCH επί τόπου
- + 4 STEP TOUCH πίσω
- + 4 STEP TOUCH επί τόπου

ΕΞΕΛΙΞΗ 1 = Αλλάζω τα επιτόπου Step touch, σε step knee

ΕΞΕΛΙΞΗ 2 = Στα step touch μπροστά και πίσω, προσθέτω χέρια

ΕΞΕΛΙΞΗ 3 = Αλλάζω τα step knee και τα κάνω διπλά.

Μία από τις βασικές αρχές διδασκαλίας, ανεξάρτητα από το αντικείμενο, είναι η προώθηση από τα εύκολα στα δύσκολα, από τα απλά στα σύνθετα.

Η εξέλιξη θα πρέπει να είναι προοδευτική και να συνοδεύεται από ένα χρονικό διάστημα που να επιτρέπει στους ασκούμενους να αφομοιώσουν τα νέα στοιχεία.

Προοδευτική εξέλιξη, σημαίνει ότι κάθε φορά θα εισάγουμε ένα καινούριο στοιχείο, μέχρι να καταλήξουμε στο τελικό μας προϊόν.

Η εξέλιξη ενός από τα χαρακτηριστικά του βήματος, προκαλεί και ανάλογη εξέλιξη στο βαθμό δυσκολίας, ο οποίος εξαρτάται από το ίδιο το στοιχείο που εξελίσσουμε. Για να διασφαλίσουμε ότι η εξέλιξη θα είναι **προοδευτική**, εισάγουμε κατά τέτοιο τρόπο τα νέα στοιχεία, ώστε ο βαθμός δυσκολίας να αυξάνεται όσο το δυνατό λιγότερο.

Αυτό επιτυγχάνεται εισάγοντας πρώτα το νέο στοιχείο που προκαλεί τη μικρότερη αύξηση της πολυπλοκότητας, φτάνοντας σταδιακά σε αυτό που προκαλεί την μεγαλύτερη.

Η προτεινόμενη σειρά εισαγωγής νέων στοιχείων που χαρακτηρίζουν την προοδευτική εξέλιξη είναι:

1. Single/Alter
2. Προσθήκη μοχλών
3. Αλλαγή ρυθμού
4. Μετακίνηση
5. Στυλ κίνησης(προαιρετικά)
6. Αλλαγή κατεύθυνσης
7. Επίπεδο
8. Στροφές

Όταν επιχειρούμε να εξελίξουμε κάποιο βήμα, προϋπόθεση επιτυχίας αποτελεί λοιπόν, η τήρηση ορισμένων **αρχών**:

- A) Ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας, αλλά και λαμβάνοντας υπ' όψη το επίπεδο των ασκούμενων, η **εξέλιξη ολοκληρώνεται σταδιακά** πχ πριν καταλήξουμε στη leg curl turn, πρώτα εξελίσσουμε το απλό leg curl σε γωνία, ίδιας φυσικά φοράς με τη στροφή.
- B) Η εξέλιξη έχει άμεση σχέση με το αρχικό βήμα, με άλλα λόγια **γεννιέται** από αυτό.
- Γ) Γίνεται **στους ίδιους χρόνους** με το αρχικό βήμα.

Αναλυτικά:

Single/Alter

Αναφέρεται στους συνδυασμούς βημάτων που κάνουμε και είτε ξεκινάμε και καταλήγουμε στο ίδιο πόδι είτε ξεκινάμε με το ένα πόδι και καταλήγουμε στο άλλο. Αυτό ακριβώς είναι και το πρώτο στοιχείο που πρέπει να προσέξουμε όταν θέλουμε να διδάξουμε έναν συνδυασμό.

Στην περίπτωση που συνδυασμός μας είναι single, τότε θα πρέπει να εισάγουμε έναν απλό συνδυασμό (holding pattern) που θα μας αλλάζει το πόδι που οδηγεί(lead leg), ώστε να εξασφαλίσουμε την ισορροπία.

Η εισαγωγή του νέου αυτού στοιχείου κατά την διάρκεια της διδασκαλίας, ουσιαστικά δεν προκαλεί αύξηση της δυσκολίας αλλά αποτελεί την βάση πάνω στην οποία θα «χτίσουμε» την

χορογραφία μας, τα νέα δηλαδή στοιχεία που θα προσθέσουμε, εξασφαλίζοντας έτσι **απόλυτη ισορροπία** σε όλη την διάρκεια του μαθήματος.

Μοχλοί (χέρια - πόδια)

Αναφέρεται σε βήματα ή συνδυασμούς βημάτων που εκτελούνται σε συνδυασμό με κίνηση χεριών είτε σε βήματα που περιλαμβάνουν άρση των ποδιών.

Πρόκειται για το δεύτερο νέο στοιχείο που εισάγουμε.

Συνήθως μια αλλαγή στους μοχλούς είναι αυτή που δημιουργεί το βήμα ή τον συνδυασμό που θα χρησιμοποιήσουμε, χωρίς την μετακίνηση ή την αλλαγή της κατεύθυνσης.

Μετακίνηση

Αναφέρεται στην κατεύθυνση που μετακινούμαστε (μπροστά, πίσω, δεξιά, αριστερά). Παρά το ότι η μετακίνηση αυξάνει πολύ λίγο την δυσκολία κατά την διάρκεια της διδασκαλίας, θέλουμε να εξασφαλίσουμε πως οι ασκούμενοι θα εκτελέσουν την άσκηση επιτόπου πριν την μετακινήσουμε σε όλη την αίθουσα. Μόλις επιτευχθεί αυτό, τότε η προσθήκη της μετακίνησης είναι κάτι εύκολο που μπορούν να εκτελέσουν.

Αλλαγή ρυθμού

Αναφέρεται στην εκτέλεση βημάτων με πιο γρήγορο ή πιο αργό ρυθμό μέσα στους ίδιους χρόνους που εκτελούσαμε την αρχική χορογραφία με σκοπό να δώσουμε μια διαφορετική ένταση στην άσκηση - βήμα που εκτελείται εκείνη τη στιγμή. Κάνει την χορογραφία πιο εύκολη ή πιο δύσκολη ανάλογα με το επίπεδο των ασκούμενων.

Στυλ κίνησης

Αναφέρεται στο στυλ της μουσικής πχ. Funky, Latin, Disco.

Αφού λοιπόν, αντικαταστήσουμε όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά των βημάτων ή συνδυασμών και εκτελέσουμε τις απαραίτητες επαναλήψεις, ώστε να δώσουμε χρόνο στους ασκούμενους να τις αφομοιώσουν, προχωρούμε αν θέλουμε στην προσθήκη του στυλ και επικεντρώνουμε το ενδιαφέρον των ασκούμενων στον ιδιαίτερο τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων.

Αυτό εκτός από το ότι βοηθάει στην βελτίωση της τεχνικής, ταυτόχρονα κάνει την άσκηση περισσότερο αποτελεσματική.

Η εισαγωγή του στυλ θα πρέπει αν είναι δυνατόν να γίνεται επιτόπου, στο μπροστινό μέρος της αίθουσας, ώστε οι ασκούμενοι να μπορούν να παρατηρήσουν την εκτέλεση της άσκησης.

Κατεύθυνση

Αναφέρεται στο μέτωπο της αίθουσας που βλέπουμε ή που μετακινούμαστε - μπροστά, πίσω, διαγώνια κ.λ.π.

Παρά το ότι η εκτέλεση μιας κίνησης κατά την οποία βλέπουμε κάποιο από τα σημεία της αίθουσας φαίνεται εύκολη, αποτελεί πρόκληση κάθε φορά που θέλουμε να την εκτελέσουμε σε διαφορετικό μέτωπο.

Πχ. GRV, που γίνεται γωνία ή τετράγωνο.

Θα πρέπει λοιπόν, να εξασφαλίσουμε πως οι ασκούμενοι εκτελούν άνετα το βήμα αυτό, ώστε να προχωρήσουμε στην εξέλιξη του.

Επίπεδο

Αναφέρεται στο ανατομικό επίπεδο που κινούμαστε, για παράδειγμα μπορούμε να εκτελέσουμε ένα step touch στο πλάγιο επίπεδο (κινούμαστε δεξιά και αριστερά) ή στο μετωπιαίο (κινούμαστε μπροστά ή πίσω).

Οι αλλαγές που κάνουμε στο ανατομικό επίπεδο μιας κίνησης μπορούν να αυξήσουν αρκετά την δυσκολία της, ειδικά σε περιπτώσεις που θέλουμε να εκτελέσουμε ένα βήμα σε ένα διαφορετικό επίπεδο από αυτό που συνήθως εκτελούμε.

Στροφές

Οι στροφές είναι το χαρακτηριστικό των βημάτων που προσθέτουμε στο τέλος, γιατί είναι η πιο δύσκολη μορφή μετακίνησης.

Προσοχή! Όταν χρησιμοποιούμε στροφές δεν πρέπει να διαδέχεται η μία την άλλη. Ίσως σε προχωρημένους ασκούμενους να δοθούν μέχρι δύο διαδοχικές στροφές. Πάντα δίνουμε χρόνο στους ασκούμενους, με σχετικά εύκολο βήμα, να επανακτήσουν τον προσανατολισμό τους.

Μυϊκές Διατάσεις

1. Αυχενικοί Μύες
2. Στερνοκλειδομαστοειδής
3. Δελτοειδής
4. Τραπεζοειδής
5. Πλάτυς Ραχιαίος
6. Μείζων Θωρακικός
7. Κοιλιακοί Μύες
8. Γλουτιαίοι
9. Απαγωγοί μηριαίοι
10. Προσαγωγοί μηριαίοι
11. Τετρακέφαλος μηριαίος
12. Λαγονοψοίτης
13. Δικέφαλος μηριαίος
14. Γαστροκνήμιος
15. Υποκνημίδιος
16. Πρόσθιος κνημιαίος
17. Δικέφαλος Βραχιόνιος
18. Τρικέφαλος Βραχιόνιος

Before and After Aerobic Exercise

Approximately 6 Minutes

Do a mild warm-up of 2-3 minutes before stretching.



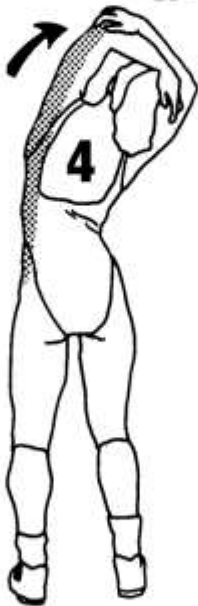
3-5 seconds
2 times



15 seconds



10 seconds



10 seconds
each side



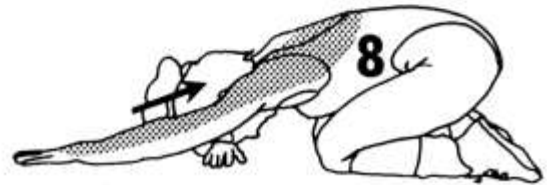
30 seconds



10 seconds
each leg



10 seconds
each leg

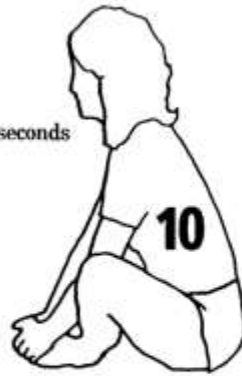


15 seconds
each arm



5-6 seconds

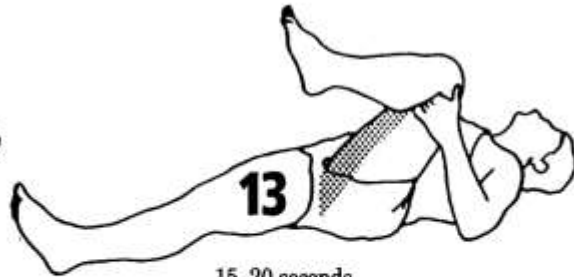
15-20 seconds



8-10 seconds
each side



5 seconds
2 times



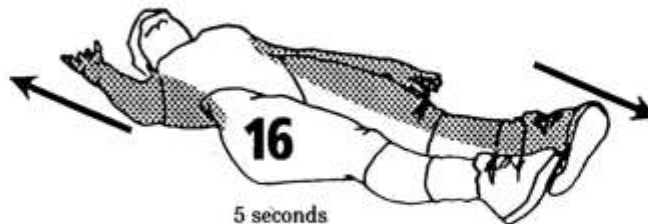
15-20 seconds
each leg



10-20 seconds
each leg



10 seconds
each side



5 seconds
2 times each side

Short on time?
Do this mini-routine:
3, 4, 5, 7, 9, 10, 13, 16
Approx. 3 minutes