

## Testnevelés és sport

### Step aerobik Sportági alapismeret

#### **FIGYELEM!**

A **gyakorlati** követelmények teljesítése **mellett elméleti vizsgát** is szükséges tenni attól függően, hogy hányadszor vesz fel testnevelés/tánc kurzust:

Tes-1: ha először, akkor sportági ismeretből,

Tes-2: a második esetén sportági ismeretből és edzésméletheletről,

Tes-3: a harmadik felvételnél sportági ismeretből és sportélettantól.

Gyakorlati tárgyak esetében **nincs külön vizsgaidőpont**, a kurzusok **évközi eredménnyel** zárulnak.

#### **A félév végi jegy kialakítása:**

A gyakorlati jegy és az elméleti dolgozat érdemjegyének átlaga adja a félév végi osztályzatot.

**A félévi eredmény elégtelen**, ha akár az elmélet, akár a gyakorlat eredménye elégtelen.

**A félévi eredmény „letiltva”**, ha a félév folyamán a hallgató nem vett részt gyakorlati foglalkozáson, **„nem teljesítette”**, ha legalább **10 különböző héten** nem vett részt a gyakorlati foglalkozásokon.

Értékelés: 90%– jeles, 80%– jó, 70%– közepes, 60%– elégséges, –50% elégtelen

#### 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 Misset 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 videókezeit (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 csodaszerekként 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 átértékelték 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 átterjedt 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 izomsoportokat mozgatva 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 step pad 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, izomsoporthoz kell tápanyagot és oxigént szállítania 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 térdízületeiket megterhelheti.

## Step aerobik végrehajtás szempontjai

Fontos a helyes végrehajtás: a törzs végig egyenesen tartott. A fellépés a lépcső közepére, teljes talppal, a térd kinyúlásaig, 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 pulzuszámot (célzóna meghatározás).

## Step aerobic alap óra felépítése

Óra előtti tájékoztató, térdserült 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, légzőgyakorlatok (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 óratípus, nagyobb figyelem összpontosítást követel

Step súlyzós – Kézisúlyzókkal végzett óra

Step kick – Kick boks elemekkel ötvözött step óra

Step kör – Koreográfia-erősítés-nyújtás egymást váltva, többször ismételve

**Step aerobik versenyeket** Magyarországon a Magyar Tornaszövetség Aerobik Szakága rendez Aerobic Step (AS) néven.

### **AZ AEROBIC STEP (AS) általános szabályai**

A versenyrendszer célja: Versenylehetőség biztosítása egyesületi formában versenyzők számára.

Definíció: Csoport koreográfia step lépcsővel zenére, felhasználva az aerobik alaplépéseket és karmozdulatokat. A gyakorlatban nehézelem és akrobatikus elem bemutatása tilos.

A versenyen alkalmazott szabályrendszer: A MAESZ saját rendszere, mely a FIG Code of Points (COP) 2017-2020 szabályára épül. Amennyiben az Általános Versenyszabályok 2017-2020 rendelkezései nem adnak egyértelmű választ, akkor a COP az irányadó.

A versenyen indulhatnak: A MAESZ versenyengedélyével rendelkező versenyzők.

Korcsoportok: UP I 15-17évesek (2002-2000-ben születettek) Felnőtt 18+ (1999-ben és előtte születettek) Felnevezési lehetőség: Csak Magyar Kupasorozaton, Felnőtt korosztályba UP I-es (15-17 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 2 fő. UP I-es korosztályba UP II-es (12-14 éves a verseny évében) versenyző felnevezhető, max. 2 fő.

Egységek: Csoport (GR) 6, 7, 8 fő bármilyen összeállításban Felnőtt válogató versenyen (VB-re, vagy olyan FIG /UEG versenyre, ahol az előírt létszám 8 fő) 8 fős korosztályilag tiszta egység részvétele szükséges, melyből 6 fő állandó tagja az egységnek az év folyamán, tehát maximum 2 fő cserélhető. Megjegyzés: Az adott év Magyar Kupasorozata tekintetében egy csoport akkor számít ugyanannak az egységnek, ha a 6 fős csoportoknál 4 fő, a 7 fős csoportoknál 5 fő, a 8 fős csoportoknál 6 fő állandó tagja az egységnek az egész év folyamán (azaz maximum 2 fő cserélhető).

Versenyszámok közötti átjárhatóság \_\_\_\_\_: Egy versenyző minden versenyszámot figyelembe véve maximum 3 egységben indulhat, de nem indulhat kétszer azonos egységben (pl. nem lehet indulni két AS csoportban).

Versenyterület nagysága: 10m x 10m

Versenyzene: Bármilyen stílusú zene használható

Versenyzene hossza: 1' 20" ± 5"

Külső megjelenésre vonatkozó szabályok: • Sportos megjelenés. • Kezslábas és kétrészes versenyruha (nadrág, hosszú szárú nadrág, rövidnadrág és testhez álló felsőrész) engedélyezett. • Hagyományos sportaerobik dressz nem megengedett. Versenydressz + nadrág / rövidnadrág engedélyezett. • Az alsónemű nem látszódhat ki a versenyruha alól. • A csoporttagok versenyruhája lehet különböző, de harmonizálnia kell egymással. • Túl bő ruha viselete tilos. • A versenyzőknek aerobik vagy sportcipőt kell viselniük. • A haját szorosan a fejhez kell rögzíteni. • Egyéb tárgyak (cső, pálca, labda, stb.) és kiegészítők (öv, nadrágtartó, szalag) használata/viselete tilos. • A versenyruha nem utalhat háborúra, erőszakra és vallási témákra. • Flitter/Strassz férfi versenyzők számára nem engedélyezett.

### **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)

[http://matsz.hu/downloads/aerobik/altalanos\\_versenyszabalyok\\_aerobik\\_2017.pdf](http://matsz.hu/downloads/aerobik/altalanos_versenyszabalyok_aerobik_2017.pdf)