

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 edzésmélethez,

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

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 legalább **10 különböző héten** nem vett részt a foglalkozásokon.

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

Full Fitness

Testépítés története

A skót David Webster, aki a súlyzós edzés történetének szakembere, megállapította, hogy már i. e. 3600-3500 óta használnak súlyzókat, amikor is a nagy császár Yu Kang Chi megparancsolta az alattvalóinak, hogy nap, mint nap súlyzóval gyakoroljanak. Az ókori Egyiptomban, amely köztudottan a világ egyik legrégebbi birodalma olyan i. e. 3400-ból származó falfestményeket találtak, melyeken egyértelműen látszik, hogy az ábrázolt emberek testépítő gyakorlatokat végeznek súlyzók segítségével. Ezek a súlyzók általában márványból vagy ólomból készültek.

A testépítés mégis a XIX-XX. század elején kezdett népszerű sporttá válni. A body building a módszeres németektől és az angoloktól ered. A testépítő sport megteremtőjének EUGEN SANDOW-t tekintjük, aki 1867-ben Poroszországban született. Már fiatalon súlyzókkal nehezített gyakorlatokat végzett és ezáltal atléta termetre tett szert. Eugen Sandow kidolgozta saját edzésrendszerét, ezt könyvbe foglalva adta ki és a század elején ezt tekintették a testépítő sport alapjául. A sportág az USA-ban terjedt a legjobban. Az 1880-as években megjelenik a testépítés Amerikában, ahol a York súlyzógyár vette szárnyai alá. Eleinte még csak garázsokban vagy az alagsorban edzettek, és gyakran csak a legszükségesebb eszközök álltak a rendelkezésükre, egy kétkezes súlyzókészlet, egy pad és egy guggolóállvány.

1922-ben a legizmosabb férfi címet egy 29 éves úriember CHENLES ATLAS kapta, aki egy évvel később kiadta az első képes brosúrát Dinamic Tension címmel. 1939-ben az Amateus Athletic Union elhatározta, hogy összehangolja és megkönnyíti a testépítő versenyek szervezését az Egyesült Államok területén. Elhatározták, hogy minden évben a súlyemelő bajnokság után megrendezik a Mr. Amerika testépítő versenyt. Ezen kor testépítői elmaradtak a mai testépítők mögött. A harmincas évek végén, negyvenes évek elején a súlyemelők voltak rivaldafényben. Minden edzés módszer, az emelőtechnika az erőfejlesztésre irányult. A testépítők csak álmodhattak jobb edzés módszerekről, specializáló programokról. Ennek a kornak minden testépítő bajnoka külön edzésfilozófiával rendelkezett, így a sportágban teljes volt a fejetlenség. A sportág mégis túlélte ezt. Az első testépítő verseny 1940-ben volt, ahol John Grimek lett a győztes. A sport még itt sem igazán népszerű széles körökben. Ezen csak Steve Reeves tudott változtatni, aki esztétikus alkatával, megnyerő személyiségevel lenyűgözte az embereket. Mr. Amerika és Mr. Universum címetek is nyert.

1946-ban a WEIDER testvérek megalakítják az IFBB-t (Internacional Federation of Body-Builders). Ez a szervezet a nemzetközi testépítő mozgalom elterjesztését, támogatását és nemzetközi versenyek szervezését tűzte ki célul az egész világon. Az 1966-os londoni Mr. Univers diadalon a 19 éves Arnold Schwarzenegger igen nagy benyomást tett a közönségre. Arnold színre lépésével egy új korszak kezdődött a testépítésben.

A 70-es évek sötétségéből a testépítés fokozatosan kilépett a fényre. Bár ekkor még csak elvétve akadtak jó felszereltségű termék. Az IFBB-t felvették a Nemzetközi Sportszövetségek Nagygyűlésébe (GAIF), így hivatalosan is felhatalmazták, hogy összehangolja és irányítsa a világ amatőr testépítőinek tevékenységét.

Rengeteg versenyt szerveznek, a legmagasabb cím a Miss. és Mr. Olympia. A amatőr versenyeken súlycsoportonként hirdetnek bajnokokat, a profi versenyeken, az Olympián nincsenek súlycsoportok.

1968-ban volt az első hazai verseny, aminek a Népszínház adott otthont a Magyar Ifjúság című újság szervezésében. A legjobb eredményt TASNÁDI LÁSZLÓ érte el. 150kg-mal, fekvenyomásban. 50 versenyző indult a versenyen. A következő versenyt 1969-ben a Zrínyi nyomda szervezte, megalakítva a testépítő szakosztályát.. Ezt úgy kell érteni, hogy mindenki edzett, ahogy tudott, viszont a versenyzők ide voltak leigazolva. Ez az egy egyesület volt, aki befogadta a testépítő sportolókat. Az 1970-es év újabb előrelépés a sportág történetében. Ebben az évbe két edzőterem alakult Budapesten, a Külker SC (Langermann Péter vezetésével) és a Spartacus SE (Bitter István és Fekete Ferenc vezetésével). Ebben az évben rendeztek valódi testépítő versenyt először hazánkban. Az első Testépítő Magyar Bajnokságot pedig [1970. november 8-án](#).

1978-ban Ben Weider ellátogatott Budapestre és tájékozódott a testépítés helyzetéről. Elmondta, hogy szívesen látná a magyar testépítőket a Nemzetközi Testépítők Szövetségében. Ezt a lehetőséget 1989-ben tudták a hazai testépítők kihasználni, amikor létrehozták a Magyar Testépítő és Erőemelő Szövetséget.

Testépítés célja

A testépítés célja a test tökéletesítése. Ez magába foglalja az izomtömeg és az erő növelését, és esztétikailag is fejleszti a testet. Az alapelv az, hogy az edzés segítségével egészségesebbek is legyünk és testünk a mindennapi feladatok elvégzésére is alkalmasabb legyen.

Sajnos manapság ez utóbbi kettő egyre jobban feledésbe merül és a testépítőket csak az izom felszedése érdekli, aminek következtében túlterhelik a szervezetet, egyoldalúvá válik az edzésük, és ha fejlődésük lelassul hajlamosak mindenféle, nem bevizsgált, bizonytalan eredetű táplálék-kiegészítőt használni, viszont az edzésükön nem változtatnak. Ezért ugyanúgy hajlamosak a megbetegedésre, mint az átlagember, izomzatuk pedig semmire sem jó, csak a látvány a cél.

A kezdő testépítők fejlődése eleinte gyors, ugrásszerű – hiszen szinte a nulláról indulnak,- majd lelassul, stagnál. Fejlődésük gyorsítása érdekében sajnos ilyenkor attól sem riadnak vissza, hogy szintetikus gyógyszerszármazékokat (hormon) tartalmazó készítményeket szedjenek, amelyekkel rövidtávon látványos eredményeket érnek el, de komoly egészségkárosító hatásukat - hormonháztartás felborul, ízületi szalagok merevebbé válnak, csontok kevésbé lesznek rugalmasak, keringési rendszer hatékonysága csökken, stb. – csak évekkel később szembesülnek.

Ilyen szempontból a testépítők két típusát különböztetjük meg: az előbb említettek a nagy többséget alkotják, ők az átlagos testépítők, akik kommersz edzőtermekbe járnak, nagy hatással van rájuk a média és a különböző reklámok, rossz szokásokat vesznek fel és sajnos szinte mindig félreviszik a kezdőket a "jó tanácsaikkal".

A másik csoport az úgynevezett kemény mag, ők csupán a testépítők 4-5%-át adják. Gyakran nem is edzőtermekben edzenek, hanem otthon kialakított helyen. ŐK adják a sport elitjét, igazán hatásos módszereket alkalmaznak, amik nagyban különböznek attól, amit az edzőtermekben láthatunk.

Hírességek

Arnold Schwarzenegger

Lee Haney

Ronnie Dean Coleman, Steve Reeves, Shawn Ray, Phil Heath, Kai Greene, Jay Cutler

Bitter István, Kiss Jenő, Lantos János, Kupcsik László, Németh István (Steve Namat), Tóth Dániel

KÉPESSÉGFEJLESZTŐ ZENÉS GIMNASZTIKA

A GIMNASZTIKÁZÁSSAL MEGOLDHATÓ FELADATOK

Mielőtt áttekintjük a gimnasztika gyakorlatainak felhasználási lehetőségeit, tisztázzuk a gimnasztika fogalmát. A gimnasztika az általános és sokoldalúan képző gyakorlatokat, valamint az ember természetes mozgásait foglalja magába. Tágabb értelemben ide soroljuk a gimnasztikai gyakorlatokkal végzett testnevelési játékokat, és a rendgyakorlatokat is.

A gimnasztikai gyakorlatok nagy része sokoldalúan képző, kisebb része pedig speciálisan képző gyakorlat. Rendszeres alkalmazásukkal hozzájárulhatunk:

- a) kezdő sportolók fizikai képességeinek megalapozásához
- b) sportolók fizikai képességeinek továbbfejlesztéséhez és fenntartásához
- c) bemelegítéshez

■ Általános bemelegítés

A szervezet előkészítése az izomcsoportok szempontjából meghatározott sorrend szerint történjen. pl.:

- fentről lefelé: kar, törzs, láb
- lentől felfelé: láb, törzs, kar
- vegyesen: kar, törzs, láb, törzs stb.

■ Speciális bemelegítés

- d) A sérülékenység kiküszöböléséhez
- e) A pihenési folyamatok meggyorsításához
- f) A tanulási folyamat segítéséhez

A zenés gimnasztika, az előbb említett területeket figyelembe véve, minden esetben kiválóan alkalmazható, különös tekintettel a szív,- keringési rendszer aerob állóképességének, a különböző izmok, izomcsoportok erő-állóképességének, nyújthatóságának, ezzel egy időben az ízületi mozgáskiterjedés mértékének, és a koordinációs képességek fejlesztésében.

ALAPFOGALMAK

A következőkben az eredményes zenés gimnasztikázáshoz köthető nélkülözhetetlen fogalom kerül tisztázásra.

- *Szabadgyakorlat*: Az általánosan és sokoldalúan képző gimnasztikai gyakorlatok alaptípusa. A szabadgyakorlatok a testrészek mozdulataiból (hajlítás, nyújtás, lendítés, emelés, leengedés, fordítás stb.) tevődnek össze.
- *Alapformák*: A szabadgyakorlatokat alkotó mozdulatok.
- *Szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok*: A szabadgyakorlatok alapformáit tartalmazó társas, kéziszer, pad és bordásfal gyakorlatok gyűjtő neve.
- *Gyakorlat*: Kettő vagy több alapforma meghatározott ütembeosztás szerinti összekapcsolása. Egyszerű gyakorlatról akkor beszélünk, ha két alapformát kapcsolunk össze. Összetett gyakorlatot kettő vagy több egyszerű gyakorlat, vagy háromnál több alapforma összekötésével kapunk.
- *Gyakorlatsorozat*: Több gyakorlat funkció szerinti összekapcsolása.

GIMNASZTIKA GYAKORLATOK SZERKEZETE

A gimnasztika gyakorlatok tudatos alkalmazásához elengedhetetlen a gyakorlatban rejlő érték, illetve tartalom ismerete. A gyakorlatok értékét illetve tartalmát a szervrendszerekre kifejtett hatás jelenti. A gyakorlatokkal akkor tudunk a tudatos mozgásképeségek fejlesztéséhez hozzájárulni, ha ismerjük a gyakorlat szerkezetét és annak „működését”. Minden mozgás, gyakorlat jellemezhető és elemezhető egy adott szerkezettel. A gyakorlatszerkezetnek vannak látható és nem látható elemei. A gyakorlat végrehajtása egy háromdimenziós térben, a különböző külső erők és a gyakorlatot végrehajtó izom erőkifejtéseinek kölcsönhatásában zajlik, miközben az idő, mint egy negyedik dimenzió is jelen van. (Metzing, 2010) A gimnasztikai gyakorlatok végrehajtása során azt tapasztaljuk tehát, hogy a mozdulatok térben zajlanak le, létrejövésükhöz erőkifejtés szükséges, továbbá azt, hogy végrehajtásuk időbe telik és valamilyen sebességgel történik. A tér az idő és az erőkifejtés (dinamika) tényezői elválaszthatatlan funkcionális egységet képeznek, és a ritmussal együtt a mozgás szerkezetét alkotják. (Erdős, 1992) A továbbiakban Erdős (1992) Metzing (2010) Farkas (1987) és Honfi (2011) alapján mutatjuk be a mozgásszerkezeti mutatókat.

a) A mozgásszerkezet térbeli mutatói

- A gyakorlat kiinduló helyzete
- A mozgás iránya
- A mozgás terjedelme, a mozgás kiterjedése
- A gyakorlat befejező helyzete

b) A mozgásszerkezet időbeli jegyei

- A mozgásütem
- A gyakorlat tempója
- A mozgás és gyakorlat ritmusa
- A mozgás sebessége és sebesség változásai
- A gyakorlat időtartama

c) A mozgásszerkezet dinamikai jegyei

Egy gyakorlat erőbeli szerkezetét az erő kifejtésben résztvevő izmok, vagyis a belső erők, és a működésüket befolyásoló külső erők, mint a gravitáció, a saját testrész, illetve egész testünk súlya, az alkalmazott szerek súlya, a társ ellen ereje kölcsönhatásában vizsgálhatjuk.

Az izomerő-kifejtés lehet dinamikus, ez esetben a belső és a külső erők nagysága nem egyezik. Ilyenkor vagy a belső erő nagyobb (pl. kéziszer, vagy az egész test emelése esetén), vagy a külső erő van túlsúlyban (pl. ereszkedéskor, vagy a kéziszer leengedésekor). Statikus erő kifejtésről beszélünk akkor, ha a belső és külső erők nagysága azonos (pl. a fekvőtámasz végrehajtásakor)

Egy gyakorlat erőbeli szerkezetének elemzésével tárhatjuk fel a gyakorlat valódi értékét, vagyis azt, hogy mely izomcsoportok kapnak erősítő, nyújtó vagy ernyesztő hatást a gyakorlat végrehajtása során.

A ZENE

„A mozgás és a zene funkcionális egysége Arisztotelész szerint: „a zene megteremti az érzelmek szabad logikájának kifejezését, felszabadítja az ember érzelmi életét”. A zene és a mozgás ősidők óta összetartozik. A zene minden emberre hatással van. A zenéből sugárzó erő ritmusba hoz, jelentőséget kölcsönöz mindenféle mozdulatnak. A zene hozzásegít a mozgás összehangolásához, az egyes mozgások ritmikájának kialakításához. A gyerekek sokkal szívesebben vesznek részt zenés órákon, mozgásuk széppé, harmonikussá válik, ha megköveteljük a helyes, esztétikus végrehajtást.” (Müller, Rác, 2011:62)

A zene és a gyakorlat végrehajtás kapcsolata

A szabadgyakorlati alapformájú gyakorlatok - de némely természetes mozgás - végrehajtását gyakran ütemezéssel vagy zenekísérettel segítjük. Ez utóbbi azért lehetséges, mert a zenei hangok (metrumok) és a mozdulatok időtartama egybeesik. (Erdős, 1992)

ZENÉS GIMNASZTIKÁZÁSHOZ HASZNÁLHATÓ ESZKÖZÖK

A teljesség igénye nélkül, néhány olyan edzéseszközt szeretnénk bemutatni, melyek sokoldalú felhasználhatóságuk, könnyű mozgathatóságuk és kis helyigényük révén, lehetővé teszik hogy a csoportosan végzett motoros képességeket fejlesztő órákat változatosá és sokszínűvé tegyék. Lehetőséget adva ezzel a sportolók számára, hogy megismerkedjenek az edzéseken általánosan használt, hagyományos sportszerektől eltérő eszközök használatával is.

Gymstick

A Gymstick két edzéseszköz kombinációjaként jött létre. Egy könnyű, de merev tornabotot, és annak két végére erősített gumikötelet foglal magába, melyek végéhez egy-egy kengyelt rögzítettek. Ezzel lehetővé téve a kengyeleket a lábakra húzva, a botot kézben tartva az alsó és felső végtagok egyidejű munkavégzését. Erőállóképesség fejlesztésekor kiváló alternatívát jelenthet a kézisúlyzók alkalmazása helyett, de attól eltérően, itt a bot rögzítve tartja az ellenállást (tehát a gumikötelet), és így a sérülés veszélye alacsonyabb, hiszen a gyakorlatokat egy meghatározott pálya mentén hajtjuk végre. Folyamatos óravezetés mellett, az állóképesség fejlesztésében is remekül használható.



7.ábra

Forrás: Eurosport <http://www.eurosportfitness.se/en/aerobic/gymstick-series/> (2014.02.19)

Bosu

A Bosu egy ideális edzéseszköz, amely a mindennapos testnevelésben funkcióját tekintve változatosan alkalmazható. Használatával rendkívül jól fejleszthetőek a különböző motoros képességek. (Cowley, et al., 2007, Chulvi-Medrano et al., 2012)

A step aerobik alaplépéseit felhasználva (különböző fel- és lelépések, ugrások és variációik, stb.), a hagyományostól eltérő módon alkalmazható az állóképesség fejlesztésében. Óravezetésnél a különböző gyakorlatok végrehajtásához lassabb tempójú zene használata ajánlott (120–125 bpm), ezzel is biztosítva a különböző lépések, ugrások és szökdelések biztonságos végrehajtását. Erő-állóképesség fejlesztésre is változatos módon felhasználható. Az eszköz kerekített oldalának használata instabil alátámasztási felületet biztosít, mely a gyakorlatok végrehajtása közben a has-és hátizmokat erőfelfejtésre kényszeríti, így hozzájárul a törzs stabilizáló izmainak fejlesztéséhez. (Martínez-Amat et al., 2013) Fejleszti a dinamikus és statikus egyensúlyozás képességét (Romero-Franco et al., 2012). Nyújtó hatású gyakorlatok alkalmazásakor is változatosan felhasználható.



8.ábra

Forrás: R-med, <http://www.r-med.com/catalog/product/view/id/788/s/togu-jumper-normal-52cm/category/245/> (2014-02-01)

TRX

A TRX egy mozaik szó, jelentése teljes testtel végzett ellenállásos edzés (Totalbody Resistance Exercise). A Suspension Trainer egy felfüggesztési ponttal rendelkező heveder-rendszer. Két szára a gyakorlatoknak megfelelően különböző hosszúságokban állítható. A felfüggesztéses edzés (Suspension Training) jellemzője, hogy a felhasználó kezét vagy lábát egy felfüggesztési pont tartja, miközben a másik végtaggal a talajon támaszkodik. Az ellenállást a saját testsúly képezi, és az intenzitás mértékének szabályozhatóságát, a test talajjal bezárt szögének változtatása teszi lehetővé. Az alátámasztási felület nagyságának változtatásával variálható a stabilitás mértéke.



9.ábra

Forrás: Trxtrainig <http://www.trxtraining.com/products/trx-home> (2014-02-19)

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 Sørensen, 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 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 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 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 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 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, izomcsoporthoz 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 térdízületeiket 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! Le lépés 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, térsérült 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 testrészt: 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, légygyakorlatok (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 bokszelemeivel 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: Verseny lehetőség 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 15-17 évesek (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. • Kezeslábas 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.