



## Cueing

Cueing (= den Einsatz/ das Einsatzzeichen geben) bezeichnet die Gesamtheit der sprachlichen und optischen Mittel, die einer Aerobic-Anleitung zur Verfügung stehen, um den TN eindeutig und unmissverständlich Anweisungen zu geben, ohne den Bewegungs-/ Trainingsfluss zu unterbrechen.

<b>Cueing</b> (Gesamtheit aller sprachlichen und optischen Mittel)	
<ul style="list-style-type: none"><li>• eindeutig</li><li>• rechtzeitig</li><li>• sicher / überzeugend (nicht zaghaft)</li><li>• Ziel: Stundenablauf ohne Unterbrechung</li></ul>	
<b>verbales Cueing:</b>	- sprachliche Anweisungen
	- Hinweise
	- Motivation
<b>nonverbales Cueing:</b>	- Körpersprache
	- Mimik (z.B. Lächeln)
	- Gestik (z.B. Kopfnicken)
	- Zeichen und Symbole (Handzeichen / z.B. Einzählen mit den Fingern)

Cueing umfasst alle Möglichkeiten der verbalen und nonverbalen Kommunikation. Verbales Cueing erlaubt es, neben Anweisungen und Hinweisen auch Motivation, Lob und Kritik zu vermitteln.

Die wichtigsten verbalen und nonverbalen Hinweise sind:

- Einzählen / Einsatz geben
- Bezeichnung der folgenden Bewegung
- Angaben über den einzusetzenden Fuß
- Angaben zum Armeinsatz
- Angaben zur Bewegungsrichtung, Drehungen etc.
- Angaben über das Tempo der Bewegung
- Abzählen der Anzahl der Wiederholungen bis zum Wechsel
- Evtl. Korrekturanweisungen

Die Kombination von verbalen und nonverbalen Hinweisen trägt der Tatsache Rechnung, dass alle TN erreicht werden, da einige TN Bewegungen besser durch optische als durch akustische Signale umsetzen können. Optische Zeichen sollten nach und nach eingeführt werden und dann klar und sicher eingesetzt werden.

Folgende optische Zeichen haben sich international durchgesetzt:



„Marschieren“



„Halt“



„Von Anfang an“



„Arme dazu nehmen“



„Nach vorne“



„Nach hinten“



„Nach links“



„Nach rechts“



„Gut gemacht“



„Drehung“



„Low- und High-  
Impact“



„Nur zuschauen,  
noch nicht  
mitmachen“



„Noch vier“



„Noch drei“



„Noch zwei“



„Noch eins“