

# Sunshine Aerobix®

Eine Einführung in die „Gute-Laune-Fitness“

## Vorbemerkung/ Ziele

Sunshine Aerobix® ist ein tänzerisches Fitnesstraining für Jedermann. Die Musik stammt aus Afrika, der Karibik und Brasilien. Anders als bei der üblichen Aerobic entstehen die Bewegungen aus kleinsten Bewegungselementen und gehen in fließender Folge ineinander über. Die Teilnehmer/innen können so den einzelnen Bewegungsvorgaben ohne Mühe folgen und sie hinsichtlich Intensität und Komplexität den eigenen Möglichkeiten anpassen. Der hohe Aufforderungscharakter der Musik, die fröhlich elementaren Bewegungen, die kommunikationsfreundliche Organisationsform im Kreis und kleine interaktive Elemente schaffen aktives Loslassen von Stress und Spannung, Bewegungsfreude, Gemeinschaftserlebnis und unweigerlich Stimmungsaufhellung.

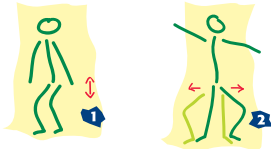
## Stundenverlauf/ Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### EINSTIMMUNG (10 - 15 Min.)

- **Begrüßung und Einführung**  
Kurze Erläuterung der Sunshine Aerobix®-Methode (s.o.) und Ermunterung der TN, dass jeder den Bewegungen nach seinen eigenen Möglichkeiten folgt. D.h.: mehr oder weniger anstrengend, mehr oder weniger tänzerisch.
- Die TN stehen im Kreis. Der/die ÜL in der Kreismitte dreht sich, damit alle TN angesprochen werden.

- **Grundbewegung „Bouncen“**  
Die Beine sind leicht gegrätscht und die Knie leicht gebeugt. Die Musik wird mit einer Auf- und Abbewegung des Beckens aufgenommen (=„bouncen“) (1).



- **Grundbewegungen „Gehen mit wiegender Hüfte“**  
Die Hüfte zur Musik mit einem leichten „Doppelkick“ im Wechsel nach rechts und links wiegen. Diese Bewegung auch im Gehen ausführen. (2)

### SCHWERPUNKT (25-35 Minuten)

- **Musikrhythmus aufnehmen**  
Die Musik jeweils mit einer Grundbewegung aufnehmen und immer nur mit einer Variation verändern.
- **Variationsmuster „Bouncen“**  
Die Auf- und Abbewegung des Beckens langsam intensivieren. D.h., mit dem rhythmischen Impuls in den Körper fallen lassen.

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Frauen und Männer (20-60 TN: je mehr, desto stimmungsvoller)

**Material:** gute Musikanlage, CDs, Cassetten

**Ort:** Sporthalle (keinen Gymnastikraum oder „Spiegelkabinett“)

## Absichten/ Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Bei der Sunshine Aerobix® gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“: „mach‘ was dir Spaß macht, bewege dich frei – höre auf die Musik und deinen Körper!“
- Durch die Kreisauflistung sind die TN miteinander im Blickkontakt. Auch wird hierdurch das Gemeinschaftserlebnis verstärkt.
- Beim „Bouncen“ die Bein- und Pomuskulatur entspannen, den Bauch „hängenlassen“, Schultermuskulatur entspannen sowie Nacken- und Kiefern-muskeln lockerlassen.
- Parallel zur Wiegebewegung der Hüfte auch die Schultern mitwiegen oder auch die Schultern einzeln rechts, links im Wechsel rückwärts rollen.
- Die Musik sollte rhythmusbetont sein (Soca, Zouk, Sukuss, Samba, Samba-Raggae, Marengue, Rumba) mit langsam ansteigendem Tempo
- Die Variationsmuster ergänzen die Grundbewegungen

Fitness

Stressabbau  
und  
Fitnesstraining

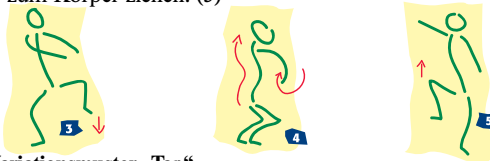
12/99



## Stundenverlauf/ Inhalte

## Absichten/Gedanken

- Abwechselnd rechten und linken Fußballen in den Boden stampfen. (3)
- Eine wellenförmige Bewegung des Rumpfes vom Becken aufwärts ausführen. (4)
- Mit dem rhythmischen Impuls die Beine abwechselnd zum Körper ziehen. (5)



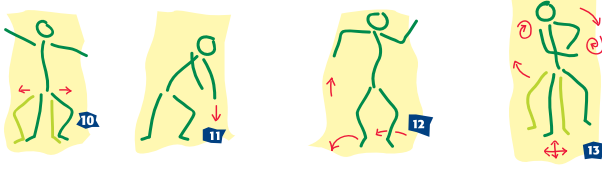
### Variationsmuster „Tap“

- Rechter bzw. linker Fuß tippt (= tap) im Wechsel nach vorne auf. (6)
- Den jeweiligen Fuß mit dem ganzen Gewicht aufsetzen, dabei das Becken tief nach vorne schieben. (7)
- Den Fuß weiter nach vorne „tappen“, den Körper aus der Senkrechten nach vorne fallen lassen und über dem Fuß wieder auffangen. (8)
- Den „Tap“ zur Seite im ChaCha-Rhythmus ausführen und zu Chassees (= Nachschritten) steigern. (9)



### Variationsmuster „Gehen“

- Am Platz gehen: mit ganzem Fuß, leicht gebeugten Knien und wiegender Hüfte
- Gehen mit einem Fuß vom Platz (rechter, linker Fuß im Wechsel: rechts-Platz-ran / links-Platz-ran) (10)
- Gehen mit einem Fuß vom Platz mit Gewichtsverlagerung auf den auswärts gesetzten Fuß. (11)
- Gehen mit einem Fuß vom Platz dabei lösen sich die Füße vom Boden (= Sprungschritte). (12)
- Mit einem Fuß vor und zurück gehen, Hüfte und Schultern dabei ein- und ausdrehen. (13)



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

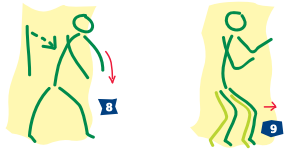
- Cool down
- Zurückführen der Bewegungen in die Grundbewegungen: leichtes „Bouncen“, „Hüfte wiegen“ und „Gehen“ mit Schulterisolation durch Schulterkreisen.

### AUSKLANG (5 Minuten)

- Atementspannung „Durch die Arme atmen“
- Im Stehen beim Einatmen den rechten Arm am Körper entlang hoch führen und mit der Handfläche nach oben „an die Decke strecken“. Beim kräftigen Ausatmen durch den Mund den Arm locker fallen lassen. Danach die Übung mit dem linken Arm ausführen.

➤ Die Variationen und Bewegungsänderungen sollten unbedingt elementar und einfach gestaltet werden!  
D.h. die einzelnen Bewegungen immer langsam entwickeln und verändern.

➤ Eine weitere Ergänzung der Varianten kann durch zusätzliche parallele Armbewegungen (Schwingen oder Kreisen) der durch Hinzunahme von Raumbewegungen (vor und zurück, kleine Kreise beschreiben, Drehungen) erfolgen.



➤ Die Füße nicht abrollen sondern mit der ganzen Sohle aufsetzen.

➤ Veränderungen/Ergänzungen sind durch Wechseln der Raumrichtung (seit, vor, rück) und Hinzunahme von Armbewegungen (Arme öffnen und wieder schließen, heben, boxen, schieben, winken, werfen, ziehen usw.) möglich.

➤ Zur Auflockerung zwischendurch können sich die TN sich zur Kreismitte und wieder zurück bewegen, paarweise Rücken an Rücken die Bewegungen ausführen oder sich mit einem vorsichtigen „Hüftkick“ berühren.

● Pulsfrequenz senken / Regeneration

➤ Bewegungen bewusst locker ausführen.

● Durch die Entspannung sollen die stimmungsaufhellenden Effekte des Trainings unterstützt werden.

➤ Das Einatmen erfolgt durch die Nase und das Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund.

Anmerkung: Sunshine Aerobix® ist ein Angebot des Rheinischen und Westfälischen Turnerbundes.