Aerobic/Stepaerobic

Aerobic ist eine Form des Ausdauertrainings mit rhythmischen und oft tänzerischen Bewegungen zu Musik, die in den 1980er-Jahren sehr populär wurde und bis in die 90er sehr beliebt war.

Aerobic bildete die Grundlage für viele aktuelle Fitness-Trends, nur dass sie heute moderner und in anderen Varianten zu finden ist. Oft werden die Schritte oder einfache Schrittkombinationen für das Warm up oder als Zwischenübung in Fitnesskursen verwendet.

Der Begriff „Aerobic“ kommt vom griechischen „aero“ (Luft) und „bios“ (Leben) und bedeutet sinngemäß „mit Sauerstoff“. Es handelt sich um ein Training, das die Herz-Kreislauf-Funktion verbessern kann, indem es den Körper über längere Zeit in Bewegung hält, dadurch der Herzschlag erhöht wird und dabei die Sauerstoffaufnahme gesteigert werden kann. Außerdem kann die Fettverbrennung angekurbelt werden.

Was sind die typischen Merkmale von Aerobic?

- Rhythmische Bewegungen zu Musik (meistens 4/4 Takt)
- In Gruppen und mit einem/r Trainer*in Fitnessstudios oder Sporthallen
- Gruppendynamik und Spaßfaktor
- In der Ursprungsform als Kombination von bestimmten Aerobic-Schritten inkl. Drehungen zu einer festen Choreografie in mehreren Blöcken mit meist 32 oder 64 Zählzeiten, die von dem Trainer im Zeitraum der Kursstunde durch einen methodischen Aufbau gelehrt wird
- Sportliche Ziele: Verbesserung der Kondition (Ausdauer) und Koordination

Wird Aerobic heute noch gemacht?

Ja, aber in moderner Form. Klassisches Aerobic mit Step-Brettern und typischen Choreografien ist weniger verbreitet als früher. Heute gibt es viele Varianten:

- **Step-Aerobic** (immer noch beliebt), Verwendung eines speziellen Stepbretts, auf das die Teilnehmer mit verschieden Schritten auf- und absteigen, zum Teil mit speziellen eigenen Schritten
- **Dance-Fitness** (z. B. Zumba oder Latin Dance Fitness)
- **Cardio-Kurse** in Fitnessstudios, z.B: als Kombination von Ausdauer- und intensiven Kräftigungseinheiten
- Zusätzlicher **Einsatz von Geräten** wie leichten Hanteln, Gymnastikstab, großen und kleinen Gymnastikbällen

Welche typischen Schritte gibt es?

Die Aerobic-Fachsprache und damit die Bezeichnung der Schritte ist üblicherweise englisch.

Grundschritte (Basic Steps) (Auswahl):

1. **March** – Grundschritt Gehen bzw. Marschieren
2. **Side to Side** – seitlicher Wechselschritt (Seitschritt-Tep am Platz)
3. **Front Tep, Side Tep** – Tipp mit der Fußspitze nach vorn oder zur Seite
4. **V-Step** – V-Schritt (Beine öffnen und schließen in V-Form)
5. **Step Touch** – Seitanstellschritt (seitlich treten und Fuß antippen)
6. **Double Step Touch** – 2 x Seitanstellschritt in eine Richtung
7. **Grapevine** – Kreuzschritt (seitwärts über rück kreuzen und schließen)
8. **Knee Lift** – Knieheben (Knie nach oben ziehen)
9. **Leg Curl** – Beinbeuger (Ferse zum Gesäß ziehen)
10. **Lunge** – Ausfallschritt (rückwärts oder seitlich)
11. **Kick** – Kick (Fuß nach vorne ausstrecken)
12. **Mambo** – dynamischer Vorwärts-Rückwärts-Schritt
13. **Pivot Turn** – 360 ° Drehung 2 x halbem Mambo-Schritt vorwärts

Was machen die Arme?

Die Arme können in allen Richtungen eingesetzt werden, zum Beispiel zur Seite, nach oben, beide Arme zusammen oder separat, schwingend, kreisend und so weiter. Je nach Schrittart passen bestimmte Armbewegungen besser oder schlechter dazu. Hier sind Kreativität und Erfahrung der Übungsleiter gefragt.

Beispielchoreografie

Eine abwechslungsreiche Beispielchoreografie gibt es auf unserem YouTube Channel:

Choreografie High Impact - Einsteiger*innen

Choreografie High Impact - Fortgeschrittene

Wie kann ich als Übungsleiter Aerobic in eine Sportstunde einbauen?

Als Übungsleiter kannst du Aerobic sehr gut in eine Sportstunde integrieren, indem du es als Aufwärm-, Haupt- oder Cool-Down-Teil nutzt. Dazu ein kleines Beispiel:

a) Warm-up (5–10 Min.)

- Leichte Schritte wie **March**, **Side-to-Side**, **Step Touch**.
- Dabei Schultern kreisen oder Arme locker mitschwingen, Puls langsam steigern.

b) Hauptteil (10–20 Min.)

- Kombiniere **Basic Steps** (z.B. March, V-Step, Grapevine) mit Armbewegungen.
- Baue eine kleine Choreografie auf: z. B. **4x March ? 1x V-Step ? 1x Mambo ? Grapevine? 1x Mambo ? Grapevine**
- Musik mit 120–140 BPM (schnellerer Pop) für Rhythmus.

c) Cool-down (5 Min.)

- Schritte nach langsamerer Musik, Arme nur sparsam einsetzen und ruhige Bewegungen
- Lockeres Gehen, Dehnen.

Anregungen findest Du auch in unseren Stundenbeispielen. Einfach nach der entsprechenden Sportart filtern!

Details

Autor:
Landessportbund NRW

Dieser Text ist mit KI-Unterstützung entstanden.

zuletzt aktualisiert/geprüft:
2026

Quellen:

RKI (2025): Körperliche Aktivität / Sport

Tegtbur & Haufe (2025): Prävention durch Bewegung – warum sich das lohnt. Springer Medizin

WHO (2024): Health-Enhancing Physical Activity Report EU