

# Αεροβική Γυμναστική: Βασικές αρχές του Aerobic/Δημιουργία Χορογραφίας



Εκπαιδευτής: Κυριακή Μακρή

- Το **AEROBIC** είναι η προπόνηση η οποία σε κάνει να νιώθεις απελευθερωμένος και ζωντανός, αλλά πάνω απ' όλα σημασία έχει να **περάσεις καλά με ωραία μουσική και υπέροχους ανθρώπους!!!!**
- 5 Θεμελιώδη στοιχεία για το **Aerobic**



## • ΧΟΡΟΓΡΑΦΙΑ

Για να κάνεις ένα μάθημα αεροβικής χρειάζεσαι δύο βασικά στοιχεία, **την ωραία μουσική και την καλή χορογραφία.**

Είναι στο χέρι μας να της δώσουμε ενέργεια και δημιουργικότητα.

Τα παιδιά ξετρελαίνονται όταν συνδυάζεται η ωραία μουσική με καταπληκτικές κινήσεις. Όσο καλύτερα ξέρεις την χορογραφία σου, τόσο πιο άνετος είσαι για να διδάξεις και να συνδεθείς μαζί τους.

**Στόχος σας είναι να μάθετε την χορογραφία 100%!!!!!!!**

- **ΤΕΧΝΙΚΗ**

Τα παιδιά έρχονται στο μάθημα με στόχο τη βελτίωση τους.

Το επιτυγχάνει αυτό με το να σας ακολουθά.

Η εκμάθηση της τεχνικής οδηγεί σε πολύ καλά αποτελέσματα.

Μέρος της δουλειά σας είναι να είστε παράδειγμα τέλειας τεχνικής!!!!!!!

## • ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

Το Α και το Ω!

Τα παιδιά θα αγαπήσουν το μάθημα εάν μπορούν να σε ακολουθήσουν. Επιπρόσθετα θα ήταν καλό να τους δίνετε η ευκαιρία να ανακαλύπτουν από μόνοι τους κάποιες κινήσεις. (Δημιουργία ομάδων)

Στόχος σας είναι να βεβαιωθείτε ότι η τάξη ....σας ακολουθεί επιτυχώς και μαθαίνει να αγωνίζεται και να συντονίζεται ομαδικά και πειθαρχικά.

## • ΣΥΝΔΕΣΗ

Τα παιδιά έχουν βαθιά την ανάγκη να ανήκουν κάπου. Όταν δημιουργείται ατμόσφαιρα που επιτρέπει τους συμμετέχοντες να τονώσουν τον εαυτό τους, η άσκηση και εσείς, δημιουργείτε σύνδεση.

Μην επιδιώκεται πράγματα, ή μην είστε ψεύτικοι ή μην μιλάτε πάρα πολύ, απλά να είστε αληθινοί και να αφήνεται τους συμμετέχοντες να επικοινωνούν μαζί σας και να νιώθουν συνδεδεμένοι με την συνολική εμπειρία.

Αν υπάρχει δυνατή σύνδεση οι συμμετέχοντες νιώθουν ευχάριστα αισθήματα και αποκομίζουν εμπειρίες.

**Δουλειά σας είναι να παρακινήσετε τους συμμετέχοντες.**

- ΜΑΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ - Fitness Magic

Η ουσία του προγράμματος είστε εσείς!

Όταν ευθυγραμμίζετε με το βλέμμα και την αίσθηση του προγράμματος και φέρνεται έξω το καλύτερο, δημιουργείται κάτι μαγικό.

Η μαγική ικανότητα μπορεί επίσης να λάβει χώρο, αν είστε τέλειοι και στα 4 προηγούμενα στοιχεία (χορογραφία, τεχνική, διδασκαλία, σύνδεση) και όταν αυτά τα στοιχεία είναι σε αρμονία.

Μαγική ικανότητα είναι όταν τα υπόλοιπα μέρη του σώματος δουλεύουν μαζί ενωμένα και αρμονικά για να δημιουργήσουν μια μαγική εμπειρία.

Διδάξτε σωστά και να αποδώστε την αίσθηση του προγράμματος

## Συμβουλές για εκμάθηση της χορογραφίας

1. Ακούστε την μουσική στο σπίτι σας, στο αυτοκίνητο, παντού!!!
2. Βρείτε τον καλύτερο συνδυασμό όρασης, ακοής, αίσθησης και πρακτικής.
3. Αφιερώστε χρόνο για προετοιμασία πριν από κάθε μάθημα



## ΤΕΧΝΙΚΗ

### Πρότυπο Τεχνικής

Ενίσχυσε το ενδιαφέρον των παιδιών στις τάξεις σου αποκτώντας τέλεια τεχνική προς μίμηση (role model).

Τα παιδιά έρχονται για εκτόνωση, ευχαρίστηση και φυσικά για ένα καλό αποτέλεσμα. Για να το πετύχουν αυτό πρέπει να εκτελούν τις ασκήσεις με καλή τεχνική.

Αυτό το πετυχαίνουν αντιγράφοντας σε εσένα (role model).

Βασικός στόχος είναι να γνωρίζεις και να μεταδίδεις την καλή τεχνική εμπνέοντας τους συμμετέχοντες της τάξης!

## Συμβουλές για τελειοποίηση της τεχνικής

1. Προπονηθείτε καλά για να διδάξετε το μάθημα σας.
2. Κάντε εξάσκηση των επιμέρους ασκήσεων τακτικά μπροστά στον καθρέφτη για την τελειοποίηση τους
3. Μαγνητοσκόπησε τις τάξεις σου και βρες τα σημεία που μπορείς να βελτιώσεις.
4. Ζήτα από συναδέλφους τη γνώμη τους για το πώς μπορείς να βελτιωθείς.
5. Απόκτησε καρδιααναπνευστική αντοχή, δύναμη και κινητικότητα έτσι ώστε να μπορείς να επιδείξεις τέλεια τεχνική σε κάθε κίνηση/άσκηση.

## P.T.F.F

- **POSITION:** Body position
- **TIMING:** Έγκαιρη καθοδήγηση (ακούω την μουσική καλά)
- **FITNESS:** Υψηλό επίπεδο διδασκαλίας και υψηλό επίπεδο ενέργειας για ολόκληρη την τάξη. Να γίνουν και αυτοί σαν εσένα στην ένταση.
- **FEEL:** Διαφορετική αίσθηση

## COACHING

1. Ενίσχυσε το ενδιαφέρον των παιδιών στο μάθημα αποκτώντας άψογη δεξιότητα στην διδασκαλία.
2. Τα παιδιά θα αποδώσουν καλύτερα εάν μπορούν να σε ακολουθήσουν εύκολα.
3. Δώστε τις σωστές πληροφορίες, την κατάλληλη στιγμή.
4. Δώστε το καλό παράδειγμα και βοηθήστε τους να φτάσουν στην τελειότητα.
5. Πάντα να διδάσκεις σαν να υπάρχει κάποιο καινούργιο άτομο στο μάθημα σου.
6. Να είσαι οργανωμένος.
7. Να βεβαιώνεσαι ότι τα παιδιά μπορούν να ακολουθήσουν επιτυχώς

## OPTIONS

1. Χαμηλώνουμε την ένταση ή το εύρος της κίνησης.

***Για να θεωρείσαι καλός εκπαιδευτής θα πρέπει  
οι συμμετέχοντες σου να μπορούν να ακολουθούν τα  
βήματα και τις οδηγίες σου εύκολα.***

Πως μπορούμε να το πετύχουμε:

- *Δίνοντας την σωστή οδηγία, την κατάλληλη χρονική στιγμή  
με τον σωστό τρόπο*  
Έτσι θα βοηθήσεις τους ασκούμενους να σε ακολουθούν σε  
όλο το μάθημα.
- *Να είσαι παράδειγμα προς μίμηση.* Να είσαι role model  
τεχνικής και καλής φυσικής κατάστασης, για να μπορέσεις  
να παρασύρεις τους ασκούμενους μαζί σου και να πετύχουν  
τους στόχους τους. Γίνεσαι μία μορφή καταλύτη μεταξύ των  
ικανοτήτων των ασκουμένων και των επιθυμητών  
αποτελεσμάτων τους.

# Αλλά για να μιλάμε την ίδια γλώσσα!!!

Στο teaching μιλάμε με *cues- οδηγίες!*  
Έχουμε τρία είδη:

1. *Initial Cues* - που είναι οι πρώτες βασικές οδηγίες.
  - *Verbal* ή *Pre-cueing* (προφορική οδηγία πριν την επόμενη άσκηση)
  - *Visual* (οπτική οδηγία)
2. *Follow-up Cues*-οδηγίες που εξελίσσουν μια κίνηση.
3. *Motivations Cues*- οδηγίες που θα παρακινήσουν τους ασκούμενους

# Initial Cues

- Τα initial cues είναι οι βασικές αρχικές οδηγίες που θα πρέπει να δώσουμε στα παιδιά.
- Είναι απλές και κατανοητές λέξεις που περιγράφουν την τεχνική και τα πλεονεκτήματα της κίνησης π.χ step touch, τεντωμένο γόνατο, σφίξε κοιλιά.
- Στα initial cues συμπεριλαμβάνονται και τα low options της κάθε κίνησης.
- Επίσης, πρέπει να δίνονται την κατάλληλη χρονική στιγμή (timing)

- Συνήθως τα initial cues είναι αποτελεσματικά αν συνδυάσουμε το *Verbal/Pre-cueing με το Visual Cues*.
- *Verbal/Pre-cueing:*  
*Short-clear and to the point!!! Είναι οι οδηγίες που εξηγούν ποια κίνηση θα ακολουθήσει. Προετοιμάζει τους συμμετέχοντες για το επόμενο βήμα και συνήθως δίνονται 4-8 counts πριν την αλλαγή.*
- *Visual Cues:*  
*Είναι οι οδηγίες που δίνονται χρησιμοποιώντας την γλώσσα του σώματος μας και όχι την φωνή μας δείχνοντας τα βήματα που θα ακολουθήσουν πάλι 4c-8c πριν.*  
*Χρησιμοποιούμε τα χέρια, τα δάκτυλα, την έκφραση του προσώπου μας και όλο μας το σώμα για να δώσουμε το μήνυμα που θέλουμε.*



- Follow - up Cues

- Οδηγίες που δίνουν έμφαση στην εξέλιξη και στην βελτίωση μιας κίνησης, στον τρόπο που γίνεται και στον τρόπο που την νιώθουμε.
- Τα Follow-up Cues χρησιμοποιούν ευρηματική γλώσσα και στηρίζονται στη νοερή σύλληψη εικόνων .Τα cues σου είναι στο **"feel mode"** αντί στο **"think mode"**, να δίνουν δηλαδή έμφαση στην αίσθηση της κίνησης παρά στην σκέψη για την κίνηση.
- Οι follow-up οδηγίες είναι και περιγραφικές. Μπορεί να είναι μια εικόνα ή μια αίσθηση που δίνεις στα παιδιά για να εξηγήσεις μια κίνηση π.χ απαλά γόνατα σαν να βυθίζεσαι. (πιλάτες)

- Τα follow-up cues είναι οδηγίες που τις καταλαβαίνουμε πιο καλά όταν τις *νιώθουμε* παρά όταν τις σκεφτόμαστε.
- Είναι αυτές που δημιουργούν μια αλλαγή στην κίνηση.
- Μπορείς να ξεκινήσεις μια follow up οδηγία με την φράση:

*Το νιώθεις σαν....  
Μοιάζει με...  
Δείξε μου ότι....  
Φαντάσου....*

*Close your eyes and feel with your words!*

## Ποιά είναι η κατάλληλη στιγμή να δώσουμε τα *follow up cues*?

- Τα follow up cues τα δίνουμε στην **εξέλιξη μιας κίνησης και κάποιου συνδυασμού** ή κάπου στην μέση του κομματιού όπου οι ασκούμενοι είναι εξοικειωμένοι με τις κινήσεις και μπορούν να τις βελτιώσουν για να έχουν καλύτερα αποτελέσματα

- Motivational Cues - Οδηγίες παρακίνησης!
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να δουλέψουν με μεγαλύτερη ένταση και περισσότερο χρόνο.
- Συνήθως δίνονται προς το τέλος του κάθε τραγουδιού, όταν οι μαθητές σου αρχίζουν να κουράζονται και να χάνουν τη συγκέντρωσή τους, ή σε μια σειρά ασκήσεων που είναι πιο απαιτητικές σε δύναμη και ένταση για το σώμα.
- Μπορείς να χρησιμοποιήσεις αντιθέσεις στο τόνο της φωνής σου, στη γλώσσα και στην εκτέλεση, οι οποίες είναι βασικές για μια αποτελεσματική άσκηση που να εμπνέει για να τους οδηγήσεις πέρα από τα όριά τους, ώστε να δουν τα επιθυμητά αποτελέσματα στο σώμα τους.

## Μαζί είναι καλύτερα!!!!

Όλα τα cues για να είναι αποτελεσματικά και για να δουλέψουν πρέπει να είναι ενωμένα το ένα με το άλλο!

- Άρα το λεξικό μας θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει τα Initial Cues που θα διαμορφώσουν τις κινήσεις, τα Follow-up Cues που θα προκαλέσουν θετική αλλαγή, και τα Motivational Cues που θα οδηγήσουν τον κόσμο πέραν του σημείου που πίστευαν ότι μπορούσαν να επιτύχουν

- C.R.C model

- Το C.R.C είναι η διόρθωση των λανθασμένων τρόπων εκτέλεσης των ασκήσεων (διόρθωση τεχνικής). Αυτό το μοντέλο δουλεύει καλύτερα όταν διορθώνεις με **θετικό τρόπο** και σε περιβάλλον σεβασμού και εμπιστοσύνης.
- **CONNECT (επαφή)** = Δημιούργησε σύνδεση με το άτομο που θέλεις να διορθώσεις μέσω της οπτικής επαφής.
- **RECCOMENT (σύσταση)** = Εισηγήσου μια αλλαγή για να βελτιωθεί η τεχνική.
- **COMMENT (σχόλιο)** = Επιβράβευσε το άτομο αυτό ή το σύνολο της τάξης

## Δημιουργούμε Fitness Magic:

- Με τον τρόπο που ντυνόμαστε
- Με τον τρόπο που κινούμαστε
- Με τον τρόπο που θα ξεκινήσουμε ένα track και ειδικότερα πως θα το τελειώσουμε το track
- Τι συναισθήματα μας βγάζει ένα τραγούδι και εάν τα εκφράζουμε!

## ΑΚΟΜΑ.....

- Χτίστε τη σκηνική σας παρουσία
- Δουλέψτε τη φωνή σας
- Μπέστε στο ρυθμό
- Δουλέψτε τις αντιθέσεις σε κάθε τραγούδι
- Δημιουργήστε ζωντανές σκηνές με θετική επίδραση επί σκηνής
- Βελτιώστε τις ικανότητες αυτοσχεδιασμού σας
- Ξεσηκώστε τα παιδιά !