



AEROBIKA - koreografija

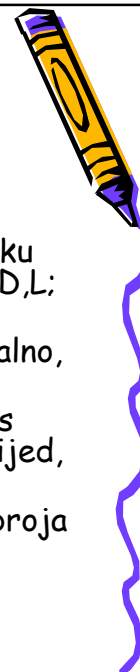
Ovisi o slijedećim čimbenicima:

- **glazbi**; tempo (brz, spor) i stil (latino, funky, afro....),
- **vrsti aerobike**: (high-low, step, slide...),
- **populaciji vježbača** (dob, spol, stupanj treniranosti, kretne sposobnosti...),
- **sposobnosti instruktora**,
- **već postignutom znanju vježbača**,
- **broju vježbača**,
- **veličini prostora** u kojem se vježba,
- **namjeni vježbanja** (razvoj aerobnih sposobnosti, razvoj fleksibilnosti, snage
- pojedinih mišićnih skupina...),
- **vremenu** koje je na raspolaganju (uglavnom 60 minuta, a moguće je i više) i
- **interesu i motivaciji**.



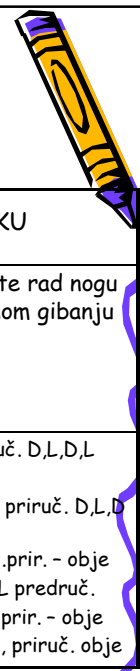
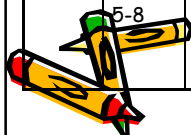
AEROBIKA-koreografija

- **Brojanje:** označavamo po frazama (8 doba),
- **Kretanje nogu:** broj ponavljanja koraka i oznaku noge, npr. 4 x korak-dokorak (step touch) D,L,D,L; 2 x križni korak (grapevine) D,L;
- **Smjer kretanja u prostoru:** na mjestu, frontalno, lateralno (desno, lijevo), kružno;
- **Fokus:** podrazumijeva položaj tijela u gibanju s obzirom na određenu zamišljenu točku - naprijed, natrag, u stranu, dijagonalno;
- **Kretnje ruku:** opis kretnji ruku i definiranje broja izvedbe, npr. uzručenje - priručenje 2 x.



PRIMJER JEDNOSTAVNIJE KOREOGRAFIJE

BLOK	BR	RAD NOGU	SMJER KRET.	FOKUS	RAD RUKU
A	1-8	2 x križni korak D,L	lat	nap.	Ruke prate rad nogu u prirodnom gibanju
	1-8	4 x korak-dokorak D,L,D,L	nm	nap.	
	1-8	8 x hodanje D,L,D,L,D,L,D,L	nap-nat	nap.	
	1-8	2 x V-korak D,D	nm	nap.	
B	1-8	4 x korak - dokorak D,L,D,L	nap.	nap	4 x predruč. D,L,D,L
	1-4	1 x križni korak D	lat.	nap	3 x uzruč. priruč. D,L,D + pljes.
	5-8	4 x hodanje D,L,D,L	naz.	nap	
	1-8	4 x odnoženje sa zasukom D,L,D,L	lat	nap	2 x odruč.prir. - obje
	1-4	4 x odnoženje sa zasukom D,L,D,L			4 x D,L,D,L predruč.
	5-8	2 x skok u raskorak 1x V korak, L	nm	nap	2 x odruč.prir. - obje uzruč. L,D, priruč. obje
			nm	nap.	



AEROBIKA - koreografija

- KALIFORNIJSKA METODA (LINEARNA PROGRESIJA)
- METODA DODAVANJA KORAKA (ADD ON)
- METODA SASTAVLJANJA (LINKOVA I BLOK METODA)
- METODA PIRAMIDE I OBRNUTE PIRAMIDE
- METODA ZAMJENE KORAKA (SUBSTITUCIJE)



KALIFORNIJSKA METODA (LINEARNA PROGRESIJA)

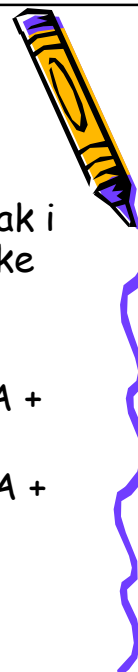
- Za metodu je karakteristično nizažnje koraka i postepeno dodavanje ruku. Ne slaže se koreografija i ne vraća se na onaj prethodni korak, već se izvodi određeni broj ponavljanja pojedinog koraka povezanog sa radom ruku.
- Vodeća noga je veći dio vremena ista (ili cijelo vrijeme)

Primjer: naučimo A → naučimo B → ponovimo B → naučimo C → ponovimo C → naučimo D → ponovimo D → naučimo E → ...



METODA DODAVANJA (ADD ON)

- izvodi se na način da se izvede prvi korak i prve ruke, zatim drugi korak i druge ruke (A,B)
- zatim se povezuje 1. i 2. korak (A + B)
- zatim se nauči 3. korak i 3. ruke - C - (A + B + C)
- zatim se nauči 4. korak i 4. ruke - D - (A + B + C + D)



METODA SASTAVLJANJA (LINKOVA I BLOK METODA)

- prvo se nauči kretna struktura A, zatim se nauči kretna struktura B - (A + B)
- zatim se nauči kretna struktura C, pa se nauči kretna struktura D - (C + D)
- zatim se sve spaja u cjelinu (A + B + C + D)
- slijedi sastavljanje slijedećeg bloka (E+F+G+H) te spajanje dva bloka u cjelinu



METODA OBRNUTE PIRAMIDE I PIRAMIDE

OBRNUTA PIRAMIDA

- određeni korak ponavlja se npr. 64 ili 32 dobe, zatim se broj ponavljanja reducira na 32, 16, 8, 4, 2 (dok ne dođemo do konačne kombinacije).

PIRAMIDA

- za aerobiku s utezima i gumenim trakama (New body) karakteristična je primjena metode piramide, dakle s manjeg broja ponavljanja prelazi se na sve veći broj ponavljanja (općenito broj ponavljanja je veći nego u drugim vrstama aerobike)



METODA ZAMJENE KORAKA (SUBSTITUTION)

- Koreografska cjelina od početka se izvodi u njezinom finalnom trajanju (npr. 32 dobe) u jednostavnijem obliku (koraci u mj. Ili korak-dokorak), a zatim se koraci postepeno zamjenjuju drugim koracima zadržavajući se u okviru finalnog trajanja.
- Primjerenija je za naprednije vježbače koji od početka mogu pratiti izmjene i izvoditi relativno mali broj ponavljanja jednog koraka.
- Prednost je što se od početka blok izvodi u svom finalnom trajanju i podržava princip uravnoteženosti.



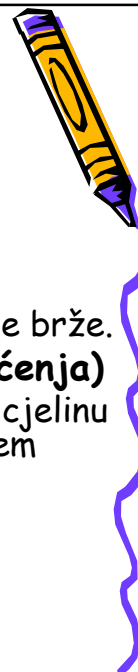
METODE KOJE SE RIJETKO KORISTE

• Funky metoda

- Pokreti se demonstriraju duplo sporije od potrebnog nakon čega se prvo ponavljaju u sportom tempu, a nakon usvajanja izvode se brže.

• Sintetička metoda (vizualnog praćenja)

- Metoda u kojoj voditelj prikaže određenu cjelinu dok vježbači hodaju na mjestu. U slijedećem izvođenju ponavljaju prikazano.
- Često se koristi u plesnom treningu.



Metode za promjenu koreografije

- zamjena pojedinih koraka s kompliciranijim ili izvedenicama
- razrezivanje i premještanje sekvenci:

npr: $A+B+C+D \rightarrow A+C+B+D\dots$

- preskakanje fraze

npr: $8+8=16$ (2x križni, 4x prednož.pogrčeno) \rightarrow

$4+8(12)+4=16$ (1x križni, 4x prednož.pogrčeno, 1x križni)



PROMJENA VODEĆE NOGE

1. zamjenom **dva jednostruka u jedan dupli** korak (npr: 2 x jednostruki korak- dokorak u 1 x dupli korak-dokorak)
2. zamjenom **jednog duplog koraka u dva jednostruka** (npr: 1 x dupli prijenos težine s pogrčenjem noge u 2 x jednostruki prijenos težine s pogrčenjem noge)
3. izborom **neutralnog koraka** (skok u raskorak, počučanj...)
4. promjenom završetka pojedinog koraka u tzv. **umjetnu neutralnu poziciju** (sunožni naskok, pauza u pokretu)



METODE VOĐENJA GRUPE (CUEING)

NEVERBALNA METODA

- tjelesnim pokretima (55%)
 - demonstracija kretnih struktura
 - dogovoreni znakovi rukama
 - pantomima
 - dodir

VERBALNA METODA

- načinima izgovaranja riječi (45%)
 - tonalitet
 - visina
 - boja glasa
 - specifični povici



POSTAVLJANJE VODITELJA U ODNOSU NA GRUPU

ZRCALNA TEHNIKA

- licem prema grupi
- suprotnom nogom
- kreće se u suprotnom smjeru u odnosu na vježbače

LEĐNA TEHNIKA

- okrenut leđima
- istom nogom i u istom smjeru kao vježbači

HIBRIDNA TEHNIKA

- okrenut licem vježbačima
- suprotnom nogom
- kreće se u istom smjeru kao i vježbači



TEHNIKE ZADRŽAVANJA VODEĆE NOGE

Prijenosom težine s jedne noge na drugu u okretu za 180° („step-touch“, „V-step“, „leg curl“)

Ponavljanjem koraka - u okretu za 180° izvede dvostruki korak („dbl knee up“, „dbl kick“, „dbl lunge“)

Neutralnim korakom - okretom za 180° u koracima kod kojih je težina na obje noge („jumping jack“, „squat“, podizanje na prste)

Umjetnim neutralnim korakom - na zadnje dvije dobe izvođenja koraka sunožno naskoči („grapevine“, „march“, „run“)



HVALA NA PAŽNJI!

