FITEDUCATION

STEP TRAINING METHODOLOGY

MASTER TRAINER
FLAVIUS TURCANU

ORIENTARE TEHNICA

Stepul este o platforma larga circa 40 cm si lunga 1 m si care se poate regla in înălțime (de la 10cm la 25cm).

Lecțiile de step prevăd o serie de exerciții dinamice urcând si coborând de pe step la un ritm constant definit de muzica.

Activitatea fizica executata cu ajutorul stepului ajuta la îmbunătățirea si eficienta aparatului cardio vascular si in același timp influențează condiția tonico-trofica a membrelor inferioare cu un work-out de înalta intensitate. Studii recente efectuate la San Diego au demonstrat ca in timpul execuției pașilor pe step, stresul biomecanic exercitat asupra picioarelor este similar cu cel provocat de un marș executat la viteza de 5 km/h , in timp ce beneficiile obținute de la antrenamentul aerobic sunt proporționale cu o alergare executata la 11km/h .

Rezumând, caracteristicile stepului sunt :

- **realizarea unui antrenament aerobic la o intensitate mediu- inalta**
- **posibilitatea varierii intensității ridicând stepul la o înălțime mai mare sau executând exerciții de propulsie.**
- **ușoară aplicare a antrenamentului cu pași simpli si repetări uniforme.**
- **realizarea unui program perfect echilibrat.**
- **activitate populara practicata atât de femei cat si de bărbați.**

ORIENTARE TEHNICA

Precauții in utilizarea platformei :

Trebuie sa punem toata suprafața tălpii in interiorul platformei in timpul execuției pașilor de sprijin.



Când primul picior este pe step si celălalt este încă pe sol, corpul trebuie sa formeze o linie diagonala de la cap la călcâiul din spate.



ORIENTARE TEHNICA

Trebuie sa știm mereu unde ne aflam si sa avem un contact vizual constant cu stepul .



Este exclusa coborârea in fata stepului cu spatele la acesta .

Este corecta in schimb coborârea in fata stepului cu spatele la acesta daca un picior rămâne pe step .



ORIENTARE TEHNICA

Tehnica de execuție

Pentru a face un antrenament cu stepul trebuie sa cunoaștem tehnicile de urcare si coborâre prin intermediul pașilor de baza. Pașii baza in step sunt executați in tehnica ușorului impact (low impact), adică menținând întotdeauna un picior sprijinit pe sol.

Antrenamentul cu step este unul din putinele activități cardiovasculare cu mari beneficii musculare. Acesta se produce datorita acțiunii ciclice si continui ce o presupune urcatul si coborâtul de pe scăriță (este nevoie de o activitate continua a principalelor grupe musculare ale membrelor inferioare).

Cum să ne poziționăm.

Pozițiile corpului in funcție de step sunt:

From the front - cu fața la step



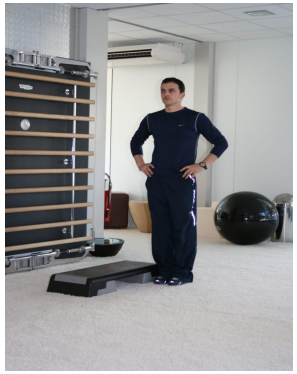
From the side – intr-o parte



From the top – De sus



From the corner- Din colt



From astride - calare



From the end – din capat



PASII BAZA

Principiile unui step sigur

Stepul este o activitate de grup adaptata pentru persoane de toate vârstele si pentru orice condiție fizica.

Exista niște reguli fundamentale pentru a evita dăunarea fizica a practicanților de step, si care sunt adevărați parametri de aplicare pentru maximizarea beneficiilor si reducerea la minim a eventualelor riscuri.

- **Postura corecta**
- **Datoria instructorului este aceea de-a corecta pozițiile si de-a aduce aminte, mai ales in momentele de majora dificultate, asupra importantei posturale.**
- **Umerii trebuie sa fie relaxați**
- **Bustul aliniat cu restul corpului**
- **Evitarea hiper-extensiei genunchiului in faza de urcare pe step folosind o îndoire naturala a membrelor inferioare**
- **Sprijinirea întregii suprafețe a tălpii in interiorul platformei in timpul execuției pașilor**

Principiile unui step sigur

- **In faza de coborâre rămâneți aproape de platforma.**
- **Nu sta niciodată cu spatele la step.**
- **In cazul executării unui repeaters sprijină vârful pe sol si nu toata talpa sau călcâiul.**
- **Evita mișcările de rotație pe piciorul de sprijin când acesta este sprijinit pe step; introdu o faza de propulsie daca, coregrafia prevede in partea ei finala o răsucire.**
- **Nu urcați in mod “apăsat” pe step.**
- **Non abuzați de multe repetări cu același membru.**

Înălțimea platformei

Exista trei factori ce trebuie luați in considerare când evaluam corecta înălțime a stepului:

- **Înălțimea subiectului**
- **Vârsta**
- **Nivelul de pregătire tehnica**

Nu trebuie sa uitam ca in faza de urcare pe step unghiul format intre gamba si coapsa nu trebuie sa fie mai mic de 90 de grade pentru ca altfel vor fi solicitate in mod excesiv articulațiile genunchiului si implicit se va ajunge la o supraîncărcare la nivel lombar.

In timp evoluția coregrafica a stepului a obligat si clasele de avansați sa coboare nivelul platformei.

Controlul cardiac

Pentru a controla intensitatea exercițiului cu ajutorul bătăilor cardiace participantul își poate atinge carotida cu doua degete sau cu policele drept sa apese sub policele stâng chiar la încheietura mâinii numărând astfel pulsațiile timp de 10 secunde urmând ca acestea sa fie multiplicate de șase ori.

Urmează apoi consultarea cu diagrama bătăilor cardiace pentru a vedea daca antrenamentul este făcut in limita frecventei adaptate vârstei sale.

Zona Target

Vârsta	Începători	Experți
16-20	120-140	140-160
21-25	117-137	137-156
26-30	114-133	133-152
31-35	111-113	130-148
36-40	108-126	126-144
41-45	105-123	123-140
46-50	102-119	119-136
51-55	99 -116	116-132

Controlul cardiac

- **Ceea ce va propun este un simplu test de executat in mod periodic cu toata clasa pentru a putea evalua îmbunătățirea situației la nivelul sistemului cardio - vascular: fără încălzire, participanții trebuie sa urce si sa coboare de pe o platforma înaltă de 25 cm la un ritm de 96 bpm pentru trei minute.**

- **După cele trei minute, participanții trebuie sa numere pulsațiile timp de 60 de secunde si in acest fel sa stabilească nivelul lor de pregătire in funcție de următoarele indicații:**

- **100 <100 bătăi pregătire buna**
- **101- 124 bătăi pregătire discreta**
- **125 >125 bătăi pregătire slaba**

- **Acesta este un sistem nu foarte precis (nu ia in considerare factorul vârsta) dar care prin simplicitatea efectuării sale ne da posibilitatea sa înțelegem eficienta cardio-vasculara colectiva in decursul unei lecții normale.**

Step începători

Este un program introductiv in activitatea aerobica de grup ce prevede utilizarea platformei si care e studiat cu scopul de-a prezenta începătorilor toți pașii baza si corecta tehnica de execuție .

In aceasta faza pașii baza trebuie sa fie demonstrați încet in absenta muzicii pentru un maxim de 10 minute si ulterior cu muzica. Va trebui sa utilizam pașii in mod natural alternat.

Ex:

- **Lift steps (kick, leg curl, side leg, knee up)**
- **Repeaters**
- **Over the top**
- **Tap up, tap down**

Nu trebuie sa ne axam pe aceasta faza mai mult de 2 săptămâni.

Step mediu

Este programul prin intermediul căruia se învață combinații mai complexe, asociate unor variații stilistice diferite si distractive.

In aceasta a doua faza putem adăuga schimbările direcționale.

Ex :

- **Basic**
- **V step**
- **Turn step**
- **Travelling steps**
- **Lunge**
- **Straddle up**
- **Straddle down**
- **L step**

Step avansat

Este îndreptat pe execuția unor tehnici coregrafice cu un înalt conținut stilistic si coordinativ.

Step

- **Deci stepul poate fi caracterizat atât de exerciții ușoare in execuție si-n memorizare cat si de progresii didactice foarte complicate.**
- **Pentru obținerea unor bune rezultate antrenamentul trebuie făcut la o intensitate mediu - înaltă (intensitatea fiind parametrul in orice tip de antrenament).**
- **Multe persoane cred ca pot obține beneficii doar prin simpla lor prezenta neținând cont de tehnica de execuție, de ritm sau încărcătură, antrenamentul pierzând astfel din eficacitate.**
- **Instructorul trebuie sa transmită elevilor sentimentul unui antrenament personalizat dar care are toate avantajele unui antrenament de grup (motivare, competiție, muzica).**

Tipuri de mișcări

Există o mare varietate de pași si mișcări ce pot fi incluse in lecția de step.

De la mica la mare intensitate iată ordinea pașilor:

- **Urcarea si coborârea de pe step (basic step, tap up tap down, kick …)**
- **Elevații (knee up - flexia genunchiului)**
- **Lunges**
- **Repeters**
- **Mișcări de propulsie si mișcări rapide**

Orientarea Tehnica

La executarea unei sesiuni de step participa:

Sistemul cardio-vascular – in timpul fazei cardio-vasculare mișcările trebuie sa fie continue, fără întreruperi repetate si fără fluctuații mari ale nivelului de intensitate. Scopul acestei faze este creșterea eficientei sistemului cardio-vascular (cu cat mușchiul "inima" se tonifiază si devine mai eficient un major volum de sânge este trimis spre corp cu un număr minor de contracții facilitând astfel transportul de oxigen tuturor țesuturilor cu minimul de efort; un sistem cardio vascular antrenat da persoanei posibilitatea sa facă un efort major si sa aibă timpii de recuperare mai scurți).

Sistemul muscular - In fiecare ciclu de mișcare se disting patru faze :

- **faza de ridicare**
- **faza contactului cu platforma**
- **faza desprinderii de pe platforma**
- **faza de reîntoarcere pe sol**

Aspectele fiziologice in antrenamentul cu step

Consumul energetic si intensitatea:

Toți instructorii trebuie sa știe foarte bine ca stepul este o activitate aerobica si din acest motiv grupul de elevi trebuie sa se miște in interiorul pragurilor aerobice, cu alte cuvinte intensitatea trebuie sa fie moderata iar frecventa cardiaca a participanților trebuie sa fie cuprinsa intre 65 si 85 % din frecventa cardiaca maxima (FCM= 220 – vârsta).

Factorii care influențează intensitatea sunt :

- **Amplitudinea mișcării**
- **Direcția**
- **Ritmul**

MUZICA IN ACTIVITATILE DE GRUP

Este una din componentele esențiale pentru ca ajuta clasa in coordonare.

Muzica este o valoare adăugată care are si rolul de a stimula elevii.

La un ritm prea ridicat tehnica si siguranța sunt amenințate (mișcarea nu este completa).

Este foarte important sa se lucreze pe timpul muzicii, nu doar pe ritmul acesteia.

Matematica muzicii este fundamentala pentru ca ajuta clasa in coordonare.

Este important sa batem din palme in timpii neutrii!

Cați timpi neutrii sunt intre o fraza si alta?

- **Daca secvența muzicala are 16 timpi**
- **Daca blocul are 32 timpi**

Chiar si utilizarea tonurilor de bas, mediu, acut au importanta lor.

Acustica este un element uitat deseori de instructor. Acordează instrumentul tău, adu-ti aminte sa formezi atmosfera justa (se numesc valori adăugate de calitate).

Muzica in activitățile de grup

Este foarte important sa si interpretam tipul de muzica folosit cu pași specifici acelui gen.
Folosirea ritmului determina tipul de mișcare si încadrarea sa in muzica pentru a propune o majora capacitate auditiva, senzitiva, o mai mare concentrare, atenție, expresivitate.
In concluzie buna utilizare a muzicii îmbogățește coregrafia cu dinamism.

Timpul si măsura fragmentului muzical este o pulsație constanta (bpm).

Muzica poate fi considerata :

- **Lenta (50 - 80 bpm)**
- **Moderata (80 - 120 bpm)**
- **Rapida , vivace (120 - 160 bpm)**
- **Foarte rapida (160 - 200 bpm)**

Muzica in activitățile de grup

Ritmul

Este aspectul cel mai important in implicarea percepției temporale a mișcărilor umane; inima are o anumita frecventa de bătăi in funcție de solicitările pe care i le transmitem, mecanice sau emoționale, alternând astfel ritmul respiratoriu.

Ritmul reprezintă raportul dintre cantitatea de mișcări si unitatea de timp.

La un ritm prea rapid articulațiile genunchiului nu reușesc sa se destina in mod adecvat si deci mișcările vor fi incomplete.

Daca ritmul muzical este prea ridicat, clasa poate sa treacă de la un antrenament aerob la un antrenament anaerob si astfel in debit de oxigen (adică procentul de oxigen folosit in plus in timpul fazei de repaus comparativ cu cantitatea ce in mod normal ar trebui consumata pe aceeași perioadă de timp).

Muzica in activitățile de grup

Volumul

- **Joaca si el un rol important si deci trebuie folosit in mod apropriat.**
- **Exista momente de mare intensitate fizica ce pot fi trecute cu o mai mica dificultate daca muzica este motivanta, stimulanta iar volumul adecvat acestor situații. Se poate ridica si pentru puține zeci de secunde in momentul maximei intensități.**
- **Dar in același timp volumul prea înalt al muzicii nu poate suplini lipsele instructorului.**
- **Este o mare greșeală ridicarea volumului de la începutul lecției pentru ca o sa creeze confuzie in elev iar acesta in mod cert nu reușește sa înțeleagă cerințele lecției (lipsa de cueing verbal).**

Muzica in activitățile de grup

- **Muzica are marea putere de-a suscita emoții fie in cine o produce, fie in cine o asculta sau o interpretează. Este acesta motivul pentru care sintonia intre sunet si mișcare trebuie sa fie totala.**

- **Avem deci un instrument puternic la dispoziția noastră si daca învățăm sa il folosim in toate componentele si caracteristicile sale vom face un salt de calitate oferind elevilor senzații memorabile.**

- **Rezultatul va fi cu siguranță optim!**

Muzica in activitățile de grup

Putem afirma ca:

- **Muzica este un important element de motivare**
- **Muzica poate face antrenamentul mai plăcut**
- **Muzica poate stabili o atmosfera înainte, in timpul si la sfârșitul antrenamentului**
- **Muzica poate masca senzația de oboseala in timpul lecției**
- **Alegerea muzicii tine de propriile gusturi, experiențe si culturi muzicale si este strict personala.**
- **Muzica ne permite sa stimulam emotiv**
- **Muzica ne permite sa ne abandonam propriei fantezii**
- **Muzica ne face sa intram in sintonie cu corpul prin intermediul ritmului**
- **Muzica evoca amintiri**
- **Muzica ne distrează**
- **Muzica ne face sa intram in empatie cu timpul muzical**
- **Muzica ne relaxează, stimulează si ne ajuta sa ne concentram**
- **Muzica ne face sa intram in EURITMIE (este un termen ce aparține civilizației grecești antice si care ne indica legătura intre SUNET-RITM-MISCARE).**

Muzica in activitățile de grup

- **Avem deci, prin intermediul muzicii si a activităților muzicale motorii, un enorm potențial care ne da posibilitatea de-a oferi buna dispoziție, de a antrena si de a face in așa fel încât sa putem crea in persoanele care ne urmăresc o bunăstare globala.**

Alcătuirea unei sesiuni de step

Exista norme pentru a organiza si da unei sesiuni de antrenament o schema fiziologica eficace.

O sesiune de step are in general o durata de 60 min si se împarte in trei părți:

1. Încălzirea (Warm-up):

Are durata de circa 8/10 min si este constituită din exerciții articulare dinamice care au ca obiectiv o pregătirea generala si specifica a corpului pentru executarea exercițiilor ce ulterior vor fi efectuate in cadrul orei.

Partea de Warm-up se face cu fata spre clasa încercând in timpul efectuării acesteia un contact vizual cu fiecare persoana in parte. Nu trebuie făcute excepții.

2. Partea specifica:

Are durata de circa 40/45 min. si este partea principala a orei.

In aceasta faza a sesiunii de antrenament o sa utilizam pentru construcția coreografiei o metodologie care sa se adapteze cat mai bine grupului de elevi prezenți in acel moment.

3. Cool down si Stretching:

Are durata de circa 5/10 minute iar scopul este acela de a reduce corpul la condiția bazala(răcirea organica, relaxarea metabolica si decontractarea musculara pentru a preveni o scădere brusca a presiunii sangvine arteriale).

Cueing

CUEING (limbaj tehnic codificat)

S-a demonstrat statistic ca doar 7% din ceea ce comunicam este transmis de cuvinte 38% de tonul vocii si 55% de limbajul corpului.

Informații verbale si gestuale in lecția de step.

Pentru a demonstra continuitate, claritate si fluiditate este necesar sa dominam toate aspectele didactice, metodele de învățare, informația verbala si gestuala.

Informația verbala

Se considera informație verbala tot ceea ce comunica instructorul prin intermediul limbajului. Obiectivul in folosirea informației verbale este de a anticipa mișcările in ansamblul lor, in așa fel încât grupul de elevi sa nu fie nevoit sa se oprească in timpul sesiunii de lucru.

Trebuie realizata astfel:

- **Folosirea nomenclaturii pașilor**
- **Comunicarea ultimilor patru timpi ce preced tranziția sau schimbul**
- **Învățarea modularii vocii in cadrul muzical**
- **Orice informație data, trebuie sa fie scurta, precisa si clara**
- **Informează asupra numărului de repetări ce mai rămân de făcut**
- **Nu uita sa indici când reții oportun care este piciorul leader**
- **Descrierea si explicarea acțiunii ce compune pasul executat**
- **Folosirea comenzilor numerice crescătoare sau descrescătoare**

Informație gestuala (non verbala)

Este vorba de informațiile vizuale si sonore. Când sala este plina vor auzi comenzile verbale doar primele rânduri si deci ceilalți trebuie sa fie îndrumați prin informații vizuale.

Trebuie realizata astfel:

- **Folosirea semnalelor numerice**
- **Gesturi făcute cu mâinile si brațele pentru indicarea direcției**
- **Gesturi făcute cu mâinile si brațele pentru indicarea numărului de repetări**
- **Folosirea ante primei vizuale: in acest caz elevii executa fraza muzicala deja cunoscuta in timp ce instructorul demonstrează pasul succesiv.**
- **Învățarea nomenclaturii gestuale (start, finish, de la început, unim blocurile, etc...)**
- **Calitatea vocii, cunoașterea folosirii tonului vocal, intonarea adecvata pentru crearea atmosferei, limbajul non verbal si nu in ultimul rând entuziasmul constituie factorii si modalitățile expresive de care instructorii trebuie sa aibă capacitatea sa se folosească pentru a duce la bun sfârșit o sesiune de step.**

ORIENTARE DIDACTICA

Definiția sistemelor de lucru

Variație :

- **Numim variație momentul in care modificam o mișcare alterând forma sa dar nu forma originala ce se va încadra in aceeași unitate de timp.**

Se pot face variații de:

- **Ritm - double time, middle time, off beat**
- **Direcție - înainte, înapoi, diagonala, pătrat**
- **Cerc - ¼ cerc, ½ cerc, cerc total**
- **Impact - step clasic sau step power (propulsii)**

Sisteme de lucru

Pașii speciali

- **Unirea unui pas baza cu o variație creează o noua nomenclatura.**

Exemple:

- **De 3 ori sus genunchiul (4 sau 5 ori) = Repeaters (8-10-12-16 timpi)**
- **De 2 ori sus genunchiul = Doubble knee**
- **Cerc in jurul stepului = walking around the world**
- **Mambo + 360 = Pivot turn**

Pași de aerobic utilizați pe step : step touch, chasse etc.

Un pas baza poate avea mai multe forme variabile.

Exemple :

Basic step = V step, jazz square,U revers

Repeaters = pendul, chuffle, lunge etc

Sisteme de lucru

Substituție:

Numim substituție momentul in care, așa cum ne spune cuvântul, substituim un pas cu altul ce are formatul original total diferit dar se încadrează in aceeași unitate de timp.

Inserție:

Este un sistem dificil de utilizat dar care la un nivel avansat poate da un stimul in plus si este caracterizat de faptul ca o parte din primul bloc coregrafic (ex ultimii 16 Timpi), își părăsește poziția normala mutându-se la sfârșitul întregii coregrafii.

- **Exemplu: A + B Blocuri coregrafice de 32 timpi dezvoltate si adunate**

  1/2 A + B restul din A (inserție realizata)

  1

Bisecție:

Odată ce am realizat inserția, bisecția este ușor de înțeles dar nu atât de ușor de executat.

- **Exemplu: 1/2 A + 1/2B + restul din A +restul din B (bisecție realizata).**

PROGRESIA DIDACTICA

- **Este multitudinea de pași intermediari ce permite o acțiune coregrafica fluida si care menține o logica in crearea combinațiilor de mișcări si care trebuie sa fie cat mai ușor înțeleasă de elevi.**

- **In afara acestui fapt, care este si principalul, sa nu uitam ca progresia didactica da posibilitatea instructorului de a se opri din desfășurarea coregrafica in momentul in care el crede ca s-a ajuns la nivelul maxim al grupului ce participa la curs .**

- **Cu alte cuvinte aceeași coregrafie poate fi folosita pentru toate nivelurile de pregătire ale grupului antrenat, capacitatea si măiestria instructorului fiind aceea de-a se opri in momentul cel mai propice, astfel încât persoanele participante sa nu se plictisească făcând o secvență de exerciții prea ușoară, dar nici sa își piardă încrederea pentru ca se simt incapabile de-a urmări progresia didactica prezentată de instructor.**

PROGRESIA DIDACTICA

Exemplu :

Etapa 1 - pași baza (32 timpi)

+

Etapa 2 - prima transformare

+

Etapa 3 - a doua transformare

Stop transformare pentru nivelul începători

+

Etapa 4 - a treia transformare

Stop transformare pentru nivelul mediu

+

Etapa 5 - a patra transformare

Stop transformare pentru nivelul avansați

ORIENTAREA COREGRAFICA

Construcția unei coregrafii de step :

- **Exista o serie de factori de care trebuie sa ținem cont când se creează o coregrafie.**
- **Coregrafia trebuie făcută in blocuri de 32 de timpi (bloc muzical). Din acest motiv trebuie sa cunoaștem exact câți timpi ocupa fiecare pas .**
- **In mod normal un pas ocupa 4 sau 8 timpi, dar cu ajutorul variațiilor si mai ales cu ajutorul frazelor încrucișate posibilitatea de combinare a pașilor creste considerabil.**
- **Determina ordinea de combinare a pașilor.**
- **Alege forma de creare coregrafica-pedagogica sau pedagogica-coregrafica.**

ORIENTAREA COREGRAFICA

- **De ce nu se utilizează pașii “tap’s”: Inerția mișcării este cea care trebuie sa hotărască unde voi face următorul pas pentru a da o buna fluiditate acestor combinații de mișcări.**

- **Folosirea tap-ului creează dubii in alegerea piciorului leader. Sa nu uitam ca o coregrafie pentru a fi ușor de înțeles trebuie sa fie fluida ca si mersul, deci important este sa alternam picioarele astfel încât sa nu folosim același picior de doua ori consecutiv pentru a nu induce in eroare elevii cu mișcări nenaturale.**

- **Adaptează dificultatea coregrafiei tale la nivelul elevilor tai. Adu-ti aminte ca sesiunea este pentru ei nu pentru tine.**

- **Echilibrează cantitatea de lucru pe membrele inferioare.**

- **Alternează dificultatea blocurilor, pentru ca nu toate trebuie sa fie la fel de complexe**

ORIENTAREA COREGRAFICA

Un aspect de mare importanta in dezvoltarea coregrafica îl are repausul psiho-motor:

- **este vorba de acei pași pe care-i utilizam in timpii neutrii si care dau posibilitatea participanților sa memoreze mai ușor variațiile ce supun coregrafia unei metamorfoze perpetue, reducând astfel la minim posibilitatea de eroare. Ei mai servesc si la regăsirea "oilor pierdute" ce trebuie sa se întoarcă in ritm cu ceilalți in timpul efectuării pașilor neutri.**

Un bloc coregrafic se poate crea astfel:

- **De la ușor la dificil: de la structura baza la produsul final**
- **De la dificil la ușor: de la produsul final la structura baza**

ORIENTAREA DIRECTIONALA

- **Ne referim la traiectoria mișcării ca si element de percepție al spațiului.**
- **Variațiile direcționale pot modifica intensitatea unei coregrafii dinamizând-o.**
- **Foarte important este sa folosim la maxim potențialul metric oferit de sala de gimnastica.**
- **Atenție: exista mișcări ce sunt executate cu o mai mare ușurința si naturalețe într-o determinata direcție. Mișcările trebuie sa fie d.p.d.v. biomecanic, corecte pentru a evita astfel stresul articular.**
- **Spațiul execuției unei mișcări poate varia in funcție de lungimea membrelor fiecărui individ.**
- **Amplitudinea este cantitatea spațiului utilizat si poate varia in baza dimensiunii mișcării (mica sau mare).**
- **Schimbarea direcțională si orientarea spațială determina o mai mare dificultate de execuție.**

ORIENTAREA DIRECTIONALA

- **Schimbarea direcțională a coregrafiei in mod progresiv este modul cel mai potrivit de-a propune o lecție pentru ca da posibilitatea elevului sa termine blocul coregrafic in același plan in care l-a început. Este așa zisa schimbare direcțională dus - întors.**
- **Schimbarea direcțională a blocului finit poate fi folosita ca un bonus in cazul in care o clasa de avansați stăpânește la perfecție coregrafia finala.**
- **Exemplu de pași ce ma ajuta sa schimb direcția de lucru: basic step-over the top in 4 timpi ; rock- over the top in 3 timpi; march- over in 2 timpi etc.**

Metodele

Ce este metoda?

- **Este strada cea mai ușoară întreprinsă de instructor in tentativa sa de a transmite informații elevului primind in schimb de la acesta un răspuns optimal.**

Metoda de predare este fructul:

- **studiului**
- **exercitării**
- **experienței**
- **originalității**
- **simplității**
- **logicii**
- **fluidității**
- **actualizărilor**

Creativitatea se îmbunătățește odată cu practica!

Metode

Exista o metoda ideala ?

- **O buna tehnica metodologica se câștigă folosind toate metodologiile pe care le avem la dispoziție mai ales ca in cadrul unei sesiuni de lucru avansate se pot folosi mai multe metodologii diferite intre ele. Varietatea metodologica da încredere si sporește motivarea participanților la curs.**

- **Sigur ca o metodologie complexa si care poate oferi mult unei clase avansate de multe ori nu poate fi folosita cu o clasa de începători sau intermediari.**

Progresia liniara:

Se utilizează un stil liber care consta in posibilitatea de-a schimba pașii fără a se întoarce obligatoriu de la început; se folosește des in prima parte a lecției, warm-up. Profitam de aceasta metoda pentru a trece in revista toți pașii baza sau variații ușoare a acestora.

Metode

Metoda add on (metoda adăugării) :

Aceasta este o tehnica foarte simpla si foarte eficace atunci când nivelul grupului nu este foarte ridicat si consta in posibilitatea de a adăuga mereu pași noi, după care va fi repropus totul de la capăt.

Exemplu:

- **Demonstrează pasul A**
- **Demonstrează pasul B**
- **Unește A+B, repeta-l de câteva ori**
- **Demonstrează pasul C**
- **Unește A+B+C , repeta de câteva ori**

Metode

Metoda progresiei piramidale:

E o tehnica care are forma unei piramide răsturnate si care se desfășoară astfel: se pleacă cu o serie lunga de repetări care vizează doi pași si încet, încet aceasta combinație simpla este redusa la o execuție .

Exemplu:

4 basic step + 4 v step

2 basic step + 2 v step

1 basic step + 1 v step

Metode

- **Metoda varierii de intensitate:**

Aceasta tehnica permite o tranziție ușoara de la o combinație ușoară la una complexa. Este o tehnica utilizata mai ales in cadrul claselor mixte si unde instructorul are un rol foarte important pentru ca el trebuie sa dea indicații in privința desfășurării lecției pentru fiecare elev in parte. Toți lucrează împreună, doar ca cei mai puțin experți se pot opri cu transformarea coreografiei in punctul indicat de instructor.

Metode

Metoda matematica:

Trebuie identificați pașii ca si număr de timpi reprezentați.

Exemplu : 1 basic step - 4 timpi / 3 knee - 8 timpi / 2 knee-6 timpi

Când adunam timpii acestor pași suma lor trebuie sa formeze un bloc muzical, adică 32 de timpi. Aceasta structura ulterior va fi modificata in alta structura de aceeași durata dar formata din combinații cu un număr diferit.

Exemplu: 2 basic-------1 basic

3 knee up----2 knee

2 basic-------1 basic

3 knee--------2 knee

XXXX--------tap dx tap sx tap dx

32t----------32t

Metode

Metoda frazelor încrucișate

- **Este modificarea pe care o facem numărului pe care in mod normal il atribuim mișcărilor.**
- **Nu respecta logica structurala a frazelor dar se încadrează in 32 timpi. Astfel rezulta o finalizare mai puțin previzibila si creste posibilitatea de combinații, deci implicit creste motivarea si nivelul de pregătire a grupului.**
- **Pașii care permit crearea frazelor încrucișate sunt pașii care urca pe step in timpul contrar pe care in mod normal îl atribuim acestora...de obicei urcam pe step in timpul muzical 1-2 si coboram in timpul muzical 3-4; daca rămânem pe step timpul 7-8 si coboram in timpul 1-2 asta înseamnă ca încrucișăm fraze.**

Metode

- **Iată un alt exemplu :**

basic step + 2knee up + basic step + 2knee up + 3 kick

- **Se creează o structura baza respectând 32 de timpi după care se schimba secvența rapid astfel încât sa nu permitem elevului sa memoreze pașii ce succesiv for fi schimbați.**

Sistemul mambito(sau rock): 2 rock cu același picior = 5 timpi (impar)

3 rock cu același picior = 7 timpi (impar)

4 rock alternând picioarele = 12 timpi (par)

Sistemul knee : 2 knee = 6 timpi

3 knee = 8 timpi

4 knee = 10 timpi

5 knee = 12 timpi

Metode

- **Metoda frazelor încrucișate ajuta mult in diversificarea coreografilor permițând instructorului o majora posibilitate de combinare a pașilor. Practic este vorba de o infinitate de posibilități.**
- **Este modalitatea cea mai buna dar si cea mai dificila ce permite instructorului de-a-si dezvolta calitățile tehnice si metodologice.**
- **Cu cat tehnica noastră se îmbunătățește cu atât mai mulți pași intermediari va avea o coregrafie.**
- **Multitudinea de pași intermediari permite clasei un work-out fluid, fără întreruperi si un bun antrenament cardio-vascular, ca sa nu mai vorbim de plăcerea de-a participa la o lecție dificila dar ușor de însușit.**
- **Cu cat parcursul metodologic e mai lung si mai logic cu atât va fi mai ușor pentru elev sa te urmărească in progresia didactica si in sfârșit sa-si însușească un produs final care la începutul sesiunii de antrenament era imposibil de ghicit.**

Atenție

- **dificultatea coregrafica adaptata clasei**
- **trebuie alternata dificultatea blocurilor construite**
- **informații gestuale si verbale**
- **schimbări de plan adaptate clasei**
- **modul cel mai just pentru schimbarea pașilor intr-un bloc nu este necesar sa fie ordinar**
- **se pot folosi mișcări ale brațelor dar nu trebuie sa exageram in folosirea acestora (folosirea mișcărilor elevatoare ale membrelor superioare deasupra liniei inimii duce la creșterea rezistentei periferice care cere un efort major pentru inima - cresterea presiunii arteriale).**
- **produs final ușor de intuit?**
- **progresie didactica logica si fluida**
- **comunicare, motivare, entuziasmare**
- **accentuarea pașilor baza din interiorul unui bloc coregrafic**

Atenție

- **Nu exista o regula generala in folosirea metodelor!**

Avantajele si dezavantajele stilului coregrafic

- **Avantaje:**

- **pașii utilizați in mod repetitiv cresc capacitatea elevului de a-i memora iar adaptarea la tipul de mișcare devine automata(faza de învățare – percepție, memorare, automatism)**
- **variația pașilor creste motivația, work-out-ul e fluid, continuu**
- **instructorul dezvolta o metoda personala (stil)**

- **Dezavantaje:**

- **riscul nivelului heterogen al clasei si implicit incapacitatea folosirii unei metode personale dificile.**

- **Stilul coregrafic nu este la îndemâna oricărui instructor. El face parte din bagajul tehnic dezvoltat de un profesionist pe durata activității acestuia si presupune caracteristici tehnice, metodice si didactice originale. Stilul coregrafic poate fi regăsit in posesia așa numiților preseter internaționali.**



Master Trainer

VA MULTUMESC PENTRU PARTICIPARE !

Website:

- www.crabfitness.com
- www.fiteducation.it
- www.fiteducation.ro

email: info@fiteducation.ro

email: flaviusturcanu@gmail.com

Program conceput si scris de Flavius Turcanu