

Darinka Korovljev,

Milena Mikalački,

Nebojša Čokorilo

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerziteta u Novom Sadu

SISTEMATIZACIJA OSNOVNIH KORAKA STEP AEROBIKA

UVOD

Aerobik, od svog nastanka 60- tih godina dvadesetog veka, do danas, razvio se u veoma velik broj različitih pravaca. Popularnost ovog vida fizičke aktivnosti vremenom se nije smanjila. Veliki doprinos ovoj činjenici, dali su stručnjaci iz oblasti sportskih i medicinskih nauka koji su sve više uzroke savremenih bolesti pronalazili u ljudskom nekretanju (Medved, 1980; Oman & Oman, K., 2003; Mišigoj-Duraković i sar., 2008).

Na prostorima bivše Jugoslavije fitness centri se pojavljuju 90-tih godina, sada već prošlog veka. U isto vreme tačnije, 1989. nastaje step aerobik kao posebna vrsta aerobika. Step klupica, steper, ili samo step, u aerobik unosi niz zanimljivih promena. Osnovna razlika je promena smera i pravca kretanja. Sem uobičajenih kretnji napred, nazad, levo, desno, stvorena je nova mogućnost kretanja gore-dole.

Poreklo step klupice potiče od švedske klupe. Moderni steperi, step klupice, podešavaju se na određenu visinu, maksimalno 40cm. Projektovani su tako da se vrlo lako nameštaju na željenu visinu, u toku časa. Zbog prisustva stepera, ova vrsta aerobika naziva se step aerobik. Preteču step aerobika predstavlja low impact aerobics (nisko udarni aerobik) čiji osnovni koraci čine bazu za sva kretanja u step aerobiku. Reč “step” prevodi se sa engleskog jezika: korak, trag stopala, plesni korak ili stepenica. Već sama reč “step” asocira na pojavu uzvišenja, koju u ovom slučaju predstavlja step klupica ili “steper”. U skladu sa navedenim step aerobik može se definisati kao kombinacija velikog broja različitih koraka koji se izvode na, sa ili bez step klupice po principima rada aerobika.

Osnovni koraci ili “basic steps” u step aerobiku, potiču iz low impact aerobics-a i odlikuju se niskoudarnim aerobinim radom bez faze leta. Osnovni koraci predstavljaju pokrete nogama koji čine osnovu sadržaja kompleksa kretanja u step aerobiku. Kombinacije različitih koraka i različitih položaja vežbača u odnosu na step klupicu sačinjavaju koreografije različitog intenziteta koje se primenjuju u toku časova step aerobika. Iz navedenog se može zaključiti da su basic steps (osnovni koraci) osnovno sredstvo rada u step aerobiku.

Steper, step klupica ili step bench kako se često u praksi naziva je osnovni rekvizit za sprovođenje aktivnosti step aerobika. Odlikuje se karakteristikama koje će kasnije u radu biti navedene. U našoj terminologiji prihvaćen je naziv klupa ili klupica, zato što vodi poreklo od švedske klupe. Naziv step klupica nastao je usled sličnosti ovog rekvizita sa stepnikom.

Osnovni ciljevi rada step aerobika su povećanje repetitivne snage, aerobne izdržljivosti, mišićne izdržljivosti, gipkosti, koordinacije i ravnoteže. Struktura časa se ne

razlikuje bitno od strukture časa klasičnog aerobika. Čas se sastoji od: “worm up” (uvodno-pripremni deo), “conditioning” (glavni deo) i “cool down” i “stretching” (završni deo). Osnovni rekvizit za rad je “steper”, step klupica koja se koristi za aerobni rad i u toku izvođenja vežbi oblikovanja.

U okviru step aerobika može se izvršiti podela u odnosu na: vrstu muzike, metode rada i usvojenih znanja polaznika. Naprimer, ukoliko se radi o početnicima preporučuje se “basic latino step”, što znači: “osnovni latino step”. Polaznik mora usavršiti osnovne korake da bi vremenom prešao u npr.: “expert latino step”, što bi značilo, da je polaznik usvojio zavidni nivo znanja i da može da se priključi naprednoj grupi. Navedeni primer ne govori samo o latino koreografiji i muzici, nego i o tome kako je planiran treninig u odnosu na pažljivo odabran tempo muzike i korake. Birani koraci moraju biti pristupačni, precizni i veoma dobro demonstrirani obzirom na postojanje rekvizita na kom se radi. Može se zaključiti, da je neophodna sistematizacija osnovnih koraka step aerobika, kako bi se stvorio konkretan pregled postojećih osnovnih koraka, i time se olakšao put prilikom kreiranja časa step aerobika.

Predmet ovog rada predstavlja aerobik, uže posmatrano, step aerobik kao posebni organizaciono-metodski postupak i osnovni koraci step aerobika. Problem rada je analiza osnovnih koraka step aerobika, kao i sistematizacija istih na osnovu različitih kriterijuma. Ciljevi ovog rada su navesti i sistematizovati osnovne korake step aerobika po različitim kriterijumima.

METOD RADA

U ovom radu primeniće se deskriptivni metod, metod analize i sinteze empirijskih saznanja, zabeleženih zakonitosti i predikcije. Na osnovu višegodišnjeg iskustva u radu, stručnih i naučnih saznanja iz oblasti fizičke kulture, stručnog usavršavanja iz najuže oblasti, step aerobika, pohađanja većeg broja step aerobik konvencija, izvode se zaključci o egzistiranju određenog broja osnovnih koraka i njihovim specifičnostima. Analizirani su svi pojavni oblici kretanja nogama, a kretanja sa istom kinetičkom strukturom sintetisana pod jednim nazivom u istoimenu osnovni korak. Na osnovu različitih kriterijuma svi navedeni osnovni koraci su analizirani i svrstani u podgrupe po pripadnosti u odnosu na primenjeni kriterijum.

OSNOVNI KORACI STEP AEROBIKA

Osnovni koraci step aerobika izvedeni su iz tradicionalnog aerobik osnovnog koraka: march (marš). “Marš tradicionalni low impact pokret koji zahteva prizemljenje prsti – peta”(Sportski aerobik, 2003). Za razliku od tradicionalnog marša, u step aerobiku svi koraci na step klupicu izvode se punim stopalom, bez faze leta (low impact). Iz marša nastaje “basic step”, osnovni korak iz kog većinom proizlaze i ostali koraci u step aerobiku. Osnovni koraci u step aerobiku su:

1. BASIC
2. OVER THE TOP
3. V” STEP
4. “A” STEP

5. “L” STEP
6. MAMBO
7. KNEE UP
8. REPEATER
9. LUNGE
10. CHACHACHA

BASIC – osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog, ili spojnog stava, stojeći čeonu iza klupice, pravolinijskim penjanjem na i silaženjem sa klupice naizmenično jednom pa drugom nogom.

OVER THE TOP - osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog ili spojnog stava bočno u odnosu na klupicu, penjanjem na klupicu odkorakom jedne noge, prikorak druge noge, odnosno silaženjem sa klupice odkorakom jedne i prikorakom druge noge.

“V” STEP – osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog ili spojnog stava, stojeći čeonu iza klupice, penjanjem predkorakom van jedne noge na klupicu, zatim druge noge do stava raskoračnog na klupici (stopala upolje), odnosno silaženjem jedne pa druge noge zakorakom unutra do stava spojnog ili malog raskoračnog. Kretanje u ovom osnovnom koraku podseća na latinično slovo “V”.

“A” STEP - osnovni korak koji se izvodi iz spojnog stava, stojeći čeonu iza levog ili desnog kraja klupice, penjanjem pretkorakom van unutrašnjom nogom, zatim dokorak drugom nogom, do stava spojnog na sredini klupice. Silaženje zakorakom van “prvom” nogom, odnosno dokorak drugom nogom do stava spojnog iza drugog kraja klupice. Kretanje u ovom osnovnom koraku podseća na slovo “A”.

“L” STEP - osnovni korak koji se izvodi iz spojnog stava, stojeći čeonu iza levog ili desnog kraja klupice, pravolinijskim penjanjem unutrašnjom nogom, dokorak drugom nogom do stava spojnog na jednom kraju klupice. Silaženje sa klupice odkorakom spoljašnjom nogom, prikorak drugom nogom do stava spojnog sa bočne strane klupice. Kretanje u ovom osnovnom koraku podseća na obrnuto latinično slovo “L”.

MAMBO - osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog, ili spojnog stava, stojeći čeonu iza klupice, pravolinijskim penjanjem jednom nogom na klupicu, drugom predkorak unutra silazeći ispred klupice, odgib prema prvoj nozi koja je na klupici, prikorak drugom nogom do stava spojnog na klupici.

KNEE UP - osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog, ili spojnog stava, stojeći čeonu iza klupice, pravolinijskim penjanjem jednom nogom na klupicu, drugu nogu flektirati u zglobu kuka i kolena najmanje 90 stepeni dok se težina tela ne prenese potpuno na prvu nogu, drugom nogom zakorak, prvom prikorak do početnog stava.

REPEATER - osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog, ili spojnog stava, stojeći čeonu iza klupice, pravolinijskim penjanjem jednom nogom na klupicu, drugu nogu zgrčiti prednožno (flektirati u zglobu kuka i kolena najmanje 90 stepeni) dok se težina tela ne prenese potpuno na prvu nogu, drugom nogom sunuti zanožno dok prsti te noge ne dodirnu pod, pokret grčenja i suvanja druge noge se ponavlja još dva puta (ukupno tri puta), istom nogom zakorak i prikorak prvom nogom do početnog stava.

LUNGE - osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog, ili spojnog stava, stojeći čeonno iza ili na klupici. Izvodi se identično kao ispad. Lunge ili ispad izvodi se u svim smerovima najčešće u starnu ukoliko je vežbač na podu, a ukoliko se nalazi na klupici izvodi se u nazad. Ovaj korak predstavlja pravolinijsko prebacivanje težišta tela na jednu, ili na drugu nogu.

CHACHACHA - osnovni korak koji se izvodi iz malog raskoračnog, ili spojnog stava, stojeći čeonno iza ili na klupici. Izvodi se malim odkorakom prve noge, dokorak druge noge, ponovo mali odkorak prve noge, na kojij ostaje težina tela. Ritam izvođenja je prihvaćen iz latinoametičkog plesa pod istim omenom, gde se na jednu dob izvođe prva dva pokreta, a na drugu dob treći pokret.

SISTEMATIZACIJA OSNOVNIH KORAKA U STEP AEROBIKU

Sistematizacija osnovnih koraka u step aerobiku može se izvršiti na osnovu različitih kriterijuma. Kriterijumi za sistemantizaciju mogu biti sledeći:

1. na osnovu porekla koraka
2. na osnovu broja pokreta nogama u koraku
3. u odnosu na oslonac tela na kraju koraka

SISTEMATIZACIJA OSNOVNIH KORAKA U STEP AEROBIKU NA OSNOVU NJIHOVOG POREKLA

Koraci u tradicionalnom aerobiku nastali su kao modifikacija kretanja iz različitih sportova, baleta i plesova. Kada se govori o navedenim kretanjima misli se prvenstveno na atletiku, barilačke sportove, klasičan i jazz balet, kao i na standardne i latino-američke plesove. Step aerobik prihvatio je najjednostavnije korake iz tradicionalnog aerobika, među kojima se nalaze marsh, kick, knee up, lunge... Ukoliko se obrati pažnja na osnovne korake u step aerobiku koji vode poreklo iz plesova, može se zaključiti da su prihvaćeni samo koraci iz latino-američkih plesova. Osim spomenutih koraka vremenom konstruisani su koraci, koji se nisu mogli videti u drugim disciplinama, karakteristični samo za step aerobik.

U odnosu na poreklo osnovni koraci u step aerobiku se dele na:

1. KORACI KOJI VODE POREKLO IZ TRADICIONALNOG AEROBIKA
2. KORACI KOJI VODE POREKLO IZ LATINO-AMERIČKIH PLESOVA
3. KORACI KOJI VODE POREKLO IZ STEP AEROBIKA

Koraci koji vode poreklo iz tradicionalnog aerobika su:

- Basic
- «V» step
- Knee up
- Lunge

Koraci koji vode poreklo iz latino-američkih plesova:

- Mambo
- Chachacha

Koraci koji vode poreklo iz step aerobika:

- Over the top
- “A” step
- “L” step
- Repeater

SISTEMATIZACIJA OSNOVNIH KORAKA U STEP AEROBIKU NA OSNOVU BROJA POKRETA NOGAMA

Jedna od osnovnih karakteristika step aerobika je rad uz muziku. Svaki rad uz muziku nameće prilagođavanje pokreta i kretanja ritmu i tempu muzike. Međutim, step aerobik zahteva mali kompromis. Rad sa rekvizitom kao što je step klupica ne može se pravilno realizovati ukoliko tempo muzike nije u granici 125-132 bpm¹. Zaključuje se da se muzika za step aerobik prilagođava zahtevima osnovnih koraka izvedenih na step klupici. Za razliku od tempa, ritam muzike određuje ritam pokreta i kretanja. Broj pokreta nogama u svakom osnovnom koraku je tačno određen.

Na osnovu broja pokreta nogama unutar jednog osnovnog koraka, osnovni koraci se dele na:

1. OSNOVNI KORACI SA DVA POKRETA NOGAMA
2. OSNOVNI KORACI SA TRI POKRETA NOGAMA
3. OSNOVNI KORACI SA ČETIRI POKRETA NOGAMA
4. OSNOVNI POKRETI SA OSAM POKRETA NOGAMA

Osnovni koraci sa dva pokreta nogama:

- Lunge

Osnovni koraci sa tri pokreta nogama:

- Chachacha

Osnovni koraci sa četiri pokreta nogama:

- Basic
- Over the top
- “V” step
- “A” step
- Mambo
- Knee up

Osnovni koraci sa osam pokreta nogama:

- Repeater
- “L” step

¹ bpm – “beat per minute”, mera tempa muzike određena brojem bita u minuti.

SISTEMATIZACIJA OSNOVNIH KORAKA STEP AEROBIKA NA OSNOVU OSLOMCA TELA NA KRAJU KORAKA

Noga kojom se započinje kretanje u osnovnom koraku naziva se «prva noga». U zavisnosti od vrste osnovnog koraka kretanje unutar istog završice se na «prvoj», odnosno «drugoj» nozi. To je noga oslonca, odnosno noga na koju se oslanja težište tela. Obzirom na to da postoje osnovni koraci koji «menjaju» odnosno «ne menjaju» nogu oslonca na kraju koraka, može se izvršiti sistematizacija istih po ovom kriterijumu. Izuzetnu važnost oslonac tela, dobija u trenutku sastavljanja koreografije za čas step aerobika, kada položaj oslonca na kraju jednog koraka diktira da li se može izvesti naredni planirani korak i kojom nogom.

Na osnovu oslonca tela na kraju koraka, osnovni koraci se dele na:

1. OSNOVNE KORAKE KOJI NE MENJAJU NOGU OSLOMCA
2. OSNOVNE KORAKE KOJI MENJAJU NOGU OSLOMCA

Osnovni koraci koji ne menjaju nogu oslonca na kraju koraka su:

- Basic
- Over the top
- «V» step
- «A» step
- «L» step

Osnovni koraci koji menjaju nogu oslonca na kraju koraka su:

- Mambo
- Knee up
- Repeater
- Lunge
- Chachacha

ZAKLJUČAK

Iz svega navedenog može se zaključiti da se u organizaciono metodskom postupku, step aerobiku, javljaju različita kretanja donjim ekstremitetima koji se nazivaju osnovni koraci ili stepovi. Navedena kretanja mogu se sistematizovati na osnovu različitih kriterijuma kao što su: oslonac tela na kraju koraka, broja pokreta nogama u koraku i porekla koraka.

Na osnovu porekla koraka dele se na:

1. KORACI KOJI VODE POREKLO IZ TRADICIONALNOG AEROBIKA
2. KORACI KOJI VODE POREKLO IZ LATINO-AMERIČKIH PLESOVA
3. KORACI KOJI VODE POREKLO IZ STEP AEROBIKA

Na osnovu broja pokreta nogama osnovni koraci u step aerobiku se dele na:

1. OSNOVNI KORACI SA DVA POKRETA NOGAMA
2. OSNOVNI KORACI SA TRI POKRETA NOGAMA
3. OSNOVNI KORACI SA ČETIRI POKRETA NOGAMA
4. OSNOVNI POKRETI SA OSAM POKRETA NOGAMA

Na osnovu položaja oslonca tela na kraju koraka osnovni koraci u step aerobiku se dele na:

1. OSNOVNE KORAKE KOJI NE MENJAJU NOGU OSLONCA
2. OSNOVNE KORAKE KOJI MENJAJU NOGU OSLONCA

LITERATURA:

- Benson, M: Englesko-Srpski rečnik, Prosveta, Beograd, 1980.
- De Vries, H.A.(1976). *Fiziologija fizičkih napora u sportu i fizičkom vaspitanju*. Beograd: NIP Partizan.
- Milošević, P.: Aerobikom do zdravlja, Beograd, 1984.
- Ničin, Đ.: Antropomotorika, Univerzitet u Novom Sadu, Novi Sad, 2000.
- morfoloških karakteristika vežbačica aerobne gimnastike, Magistarski rad, FFK, Novi Sad, 1999.
- Workshop step aerobics (2002). Skripta Reebok University Team, Zagreb.
- Vozarević, J., (1992). Aerobna gimnastika i njen uticaj na repetitivnu snagu i gipkost vežbačica različite životne dobi (diplomski rad). Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
- www. ifafitness.com
- www. ideafit.com
- www. reebokwomen.com
- www. turnstep.com
- Zagorc, M., (1998). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

SYSTEMATIZATION OF THE BASIC STEPS OF THE STEP-AEROBICS

Following the development of the powerful sport industry, in front of us appeared a lot of new opportunities for creating of the new programmes of exercising with certain requisites. One of such programmes is certainly step-aerobics. Step-aerobics can be defined as a type of aerobics consisting of the basic aerobic steps (basic steps) applied in exercising on stepper (step bench), with a possibility to regulate its height. Step-aerobics itself can be divided into several groups, depending on the following: type of music, working methods and adopted knowledge of the attendants. In this work, the systematization of the basic steps in step-aerobics was made on the basis of the following criteria: steps origin, number of leg motions in stepping and relating the body support at the end of the step. Systematization of the basic steps of the step-aerobics is quite significant for making a concrete review of the existing basic steps, thus making creation of the step-aerobics lesson easier.

Key words: *step, basic steps, aerobics, choreography*