

TVORBA CVIČEBNÍCH PROGRAMŮ - METODY UČENÍ

- metodické postupy učení choreografií aerobiku jsou v závislosti na stále vzrůstající obtížnosti choreografií velmi přesně propracované, a přestože se stále objevují nové, měly by dále uvedené metody stačit k výuce jakéhokoliv bloku aerobiku
- nebí rozdíl mezi učením v choreografických hodinách aerobiku nebo stepu a v učením v hodinách posilovacích - různá koordinační obtížnost ovlivní samozřejmě četnost využívání jednotlivých metod učení, ale metody samy o sobě a základní didaktické postupy zůstávají stejné
- všechny metody slouží k tomu, aby intenzita cvičení během učení choreografie neklesala pod hranici aerobního zatížení, aby cvičenci byli schopni zvládat nové pohyby a jejich spojování co nejplynuleji a bez zastavování, aby instruktor nemusel pohyby zpomalovat (jako při výuce tance) či hodinu přerušovat a slovně choreografii vysvětlovat apod.
- jejich znalost patří k základním znalostem každého instruktora aerobiku - musíme si uvědomit, že instruktor naprostou většinu hodiny učí, tzn. dobrý instruktor je především dobrý učitel!
- na hodinách vždy využijeme většinu z uvedených metod, některé slouží spíše k učení prvků či vazeb, některé zase k učení větších úseků, např. ke spojování vazeb do bloků, k rozvoji bloků apod., jiné se týkají počtu opakování provedení, některé jsou vhodné např. pro hodiny začátečnicků nebo posilovací typy lekcí, jiné jsou univerzálně použitelné atd.
- kromě specifických metod využíváme a dodržujeme obecné didaktické zásady a principy výuky, tzn. postupujeme:
 - od jednoduchého ke složitějšímu
 - od pomalého k rychlejšímu
 - od známého k neznámému*- na kore kapa folky*

METODY UČENÍ

1. LINEAR PROGRESSION - LINEÁRNÍ PROGRESE

- tzn. vývoj prvků
- tato metoda slouží k vytvoření pohybového základu na základě logické souvislosti mezi prvky, plynulosti přechodu jeden v druhý
- samostatně se tato metoda příliš využívá velmi málo, například jako jednoduchý warm up
- A, B, C, D ...

- např.: step souch
double step touch
grapevine

8 march + step tap + 4 march

8 march + step knee up + 4 march

6 stomp 1+1 + 2 march + step knee up + 4 march

6 stomp 1+1 + 2 march + step knee up + V- step

... dále bychom použili další metody učení na rozvoj této vazby

- k úspěšnému užívání této metody je nutné pochopit a odhalovat souvislosti mezi prvky, naším cílem je najít skutečný pohybový základ (tedy naprosto jednoduché kroky) prvku či vazby, kterou chceme učít

2. PYRAMIDING - PYRAMIDA

- metoda vztahující se k počtu opakování jednotlivých prvků
 - jde o postupné zvyšování počtu opakování v závislosti na pravidelném frázování hudby určené na aerobik
- 2 - 4 - 8 - 16 - 32