

LO STEP

L'allenamento con lo step è una delle attività cardiovascolari che offre maggiori benefici muscolari. Questo grazie ad un'azione ciclica caratterizzata dal continuo salire e scendere dal gradino su cui si esercita l'azione.

Per questa sua natura è considerato un lavoro ad alta intensità pur mantenendo un basso impatto a livello motorio

In primo luogo tutti gli istruttori devono avere molto chiaro che lo step è una attività aerobica e che per questo una classe deve muoversi dentro le soglie del lavoro aerobico, come dire che l'intensità deve essere moderata e costante e la frequenza cardiaca dei partecipanti, deve essere compresa tra il 65 e 85 % della loro frequenza cardiaca massima (FCM= 220 – età).

Al principio gli studi dicevano che la velocità corretta per il lavoro con lo step era di 120 BPM. A mano a mano che passava il tempo molti istruttori sono caduti nel grande errore di utilizzare la velocità come parametro per incrementare l'intensità, arrivando a proporre classi con 145 o 150 BPM. Gli ultimi studi in materia arrivano dalla Università di San Diego (California) e comprovano che gli effetti dell'aumento di velocità della musica non sono direttamente proporzionali all'aumento dell'intensità e del relativo allenamento. Ciò che si ottiene quindi è un irrisorio incremento a scapito di una corretta esecuzione tecnica.

Da ciò si evince che la velocità della musica in una classe di step, non deve superare i 135 BPM ed è per questo che non dobbiamo utilizzare la velocità della musica, come elemento motivante nella classe.

I PRINCIPI DELLO STEP SICURO

Esistono alcune regole fondamentali per arginare eventuali danni ai nostri praticanti, veri e propri parametri da applicare per massimizzare i benefici e ridurre al minimo eventuali rischi. Alcuni di questi sono specifici per lo step , altri comuni per una buona pratica delle attività aerobiche in generale.

POSTURA CORRETTA

Eseguire una lezione di step, mantenendo una postura corretta è di essenziale importanza sia per garantire i benefici sia per prevenire eventuali infortuni.

Compito dell'istruttore sarà ovviamente quello di correggere e di ricordare continuamente la corretta posizione che il corpo deve assumere nel compiere i vari esercizi, soprattutto nei momenti di maggiore affaticamento e quindi di minor controllo da parte dei praticanti.

- Le spalle devono essere rilassate
- Il busto allineato con il resto del corpo durante la fase di salita e di discesa (immaginate un'ideale linea diagonale dalla testa fino al tallone)
- Evitare di iperestendere il ginocchio nella fase di salita, ma di estendere naturalmente l'arto inferiore.
- Appoggiare tutto il piede sulla pedana
- Nella fase di discesa rimanere vicini alla piattaforma
- Non scendere mai davanti allo step
- Nei movimenti nei quali è coinvolto ripetutamente un arto (es. repeaters) appoggiare l'avampiede e non il tallone
- Evitare i movimenti di rotazione sulla gamba d'appoggio; inserire piuttosto una fase di volo per alleggerire il peso.
- Salire sullo step senza "pestare" i piedi
- Non abusare del lavoro su un arto solo per oltre un minuto.
- L'insegnante "Allegro" (rimbalzare costantemente nella discesa e nella salita sulla piattaforma)

ALTEZZA DELLA PIATTAFORMA

Ci sono essenzialmente tre fattori da prendere in considerazione per valutare l'altezza corretta della pedana.

1. Tipologia di lezione
2. altezza del soggetto
3. età
4. livello di preparazione tecnica

Non va dimenticato che durante la salita, l'angolazione da rispettare non deve essere mai inferiore ai 90°, altrimenti verrebbero sollecitate eccessivamente le articolazioni delle ginocchia e si indurrebbe la parte superiore del busto a posture scorrette.

- Solo la pedana per allievi principianti
- Un gradino pari a 15cm. per un livello intermedio
- Due gradini pari a 20cm. circa per un livello di buon allenamento
- Tre gradini pari a 25 cm. circa per i soggetti allenati o persone molto alte

APPROCCI DIREZIONALI

I passi base vengono classificati in base alla posizione del corpo rispetto allo step.

Frontale (From the front)

Laterale (From the side)

Sopra (From the top)

All'estremita' (From the end)

A cavalcioni (From the astride)

L'istruttore, preparando la sequenza, dovrà cercare di combinare i diversi passi su differenti approcci direzionali così da rendere più varia e divertente la lezione.

I mutamenti di direzione sono molto importanti perché consentono di cambiare le combinazioni, rendendo oltre modo versatile l'uso di questo attrezzo.

Gli istruttori devono pertanto valutare questa caratteristica così da attenersi alla varietà dei programmi e non alla difficoltà.

PASSI DELLO STEP

I nomi dei passi sono espressi in lingua inglese e vengono usati a livello internazionale da tutti gli istruttori. Risulterà chiaro che ogni istruttore spiegherà gli esercizi nella propria lingua, ma è importante che venga utilizzata la corretta terminologia, proprio per garantire un'omogeneità linguistica in tutto il mondo.

PASSI DI CAMBIO

- **Knee lift**
- **Leg Curl**
- **Kick**
- **Tap out** **Lift step** (knee lift, leg curl, kick, side lift, tap out) **durata 4 tempi**
- **Repeaters** (ripetizione di knee lift)
- **Chacha** 3 appoggi rapidi in successione sul posto; 1 chacha **durata 2 tempi.**
- **Chassè** è un chacha con spostamento, si può eseguire lateralmente avanti ed indietro.
durata 2 tempi

PASSI SEQUENZIALI

- **Marcia** e tutte le sue evoluzioni
- **V step** (dx su e fuori, sx su e fuori, dx giù e sx giù) **durata 4 tempi**
- **Basic step** (dx su, sx su, dx giù, sx giù) **durata 4 tempi**
- **Revers V step** (variazione girata del v step) **durata 4 tempi**
- **Mambo** (variazione spaziale della marcia con enfasi sull'1 e sul 3 si può eseguire in direzione avanti ed indietro e laterale) **durata 4 tempi**.
- **Mambo 6** (Doppio rock, Minimambo, Mambito) Variazione spaziale della marcia con enfasi sull'1 (destra avanti) e sul 4 (sinistra avanti) si può eseguire in direzione avanti ed indietro e laterale; **durata 6 tempi**
- **Straddle down** (partendo da sopra dx giù a cavallo, sx giù a cavallo, dx su, sx su) **durata 4 tempi**
- **Straddle up** (partendo da cavalcioni dx su, sx su, dx giù a cavallo, sx giù a cavallo) **durata 4 tempi**
- **Lunge** (dx "affonda", dx su, sx "affonda" sx su) **durata 4 tempi**
- **Over the top** girando (Variazione del basic step partendo da from the front) **durata 4 tempi**
- **Across the top** girando (variazione del basic step partendo da from the end) **durata 4 tempi**

BASI DEL LAVORO A BLOCCHI

CATEGORIE DI PASSI (TRATTO DAL MANUALE DI AEROBICA)

Esistono 3 categorie di passi:

- Passi sequenziali
- Passi di cambio
- Passi neutri

I primi sono da considerare tutti quelli derivati dalla marcia, nei quali l'alternanza della dx e della sx caratterizza l'esecuzione del passo stesso. (es: V step, mambo)

I secondi sono rappresentati dal fatto che all'interno del ciclo musicale, nei quali sono eseguiti, la gamba che conduce il movimento cambia. (es: cha cha, chassè)

I terzi ed ultimi sono neutri proprio perchè è assolutamente indifferente l'attacco di un piede piuttosto che l'altro; il peso è ripartito in modo equilibrato su entrambi e non esiste una gamba "lead". (es: slow jack)

I passi sequenziali vengono, per convenzione, indicati con un segno +; i passi di cambio con un segno - .

Quando si costruisce una sequenza sulla carta i suddetti vi aiuteranno ad identificare immediatamente la logicità e la fluidità del lavoro proposto...se unisco un passo sequenziale (+) ed uno di cambio (-) otterrò una sequenza di cambio (-).

SI CHIAMA SEQUENZA L'INSIEME DI DUE O PIÙ PASSI

Naturalmente anche le sequenze possono essere sequenziali o di cambio, e pertanto avere valenza POSITIVA o NEGATIVA. Pertanto se sommiamo 2 passi di cambio (cioè con valenza negativa), otteniamo una sequenza sequenziale perché ritorniamo con la stessa gamba guida.

ESEMPI DI SOMMAZIONE DEI PASSI

V step (4 tempi) segno + più chassè (2 tempi) segno- = 6 -
cambio.

V step (4 tempi) segno + più V step (4 tempi) segno + = 8+
sequenziale.

Chassè (2 tempi) segno - più chassè (2 tempi) segno - = 4+
sequenziale