

**DIPLOMATURA
ENTRENADOR FITNESS GRUPAL**

**MÓDULO 4
Step**

-

Historia del Step

Se reconoce a la instructora Gin Miller de los Estados Unidos como la introductora de step en el mundo del fitness. Contratada por Reebok Internacional, ha sido la creadora de los programas de Step Reebok.

La práctica del step ha sido denominada como la revolución del fitness en la década del 90; ya que la presentación de la actividad sistematizada se llevó a cabo en la convención de IDEA en el año 1991.

La gimnasia aeróbica tradicional daba paso a otra forma de trabajo cardiovascular utilizando la plataforma individual para subir y bajar con patrones de movimiento de gran variedad.

En nuestro país los alumnos de los gimnasios comenzaron a elegir el step como modelo de clase, un poco por curiosidad, otro poco por el desafío y como búsqueda de nuevas alternativas. Muchos identificaron la dinámica de subir y bajar como un gesto cíclico repetitivo, muy vigoroso y fácil de ejecutar.

Alineación Postural

Una buena alineación postural, es importante para;

- Prevenir lesiones de todo tipo.
- Que los alumnos trabajen con seguridad.

Los puntos a considerar son;

- Hombros atrás, pecho arriba, glúteos y abdominales contraídos.
- Evitar la hiperextensión de la columna lumbar.
- Mantener alineado el cuerpo cuando está en movimiento, evitando la inclinación exagerada del tronco al frente.
- Tener suma precaución para modificar la altura del step.

Técnica para la ejecución de los movimientos.

- Apoyar el pie en el centro de la plataforma.
- Contactar la plataforma con todo el pie, así como también el apoyo en el piso, antes del siguiente paso.
- Mantener la vista en la plataforma mientras sea necesario.
- Permanecer cerca de la plataforma para todos los movimientos.
- Seleccionar una altura de plataforma de manera tal que la rodilla del participante no se flexione más de 90 grados.
- No seleccionar movimientos que impliquen subir de espalda a la plataforma.

- Realizar todos los movimientos con mucho control, apoyando los pies suavemente en la plataforma y en el piso, evitando golpes o apoyos bruscos.
- No adicionar movimientos de brazos hasta dominar los patrones de movimientos de piernas con seguridad.

Pasos Previos

Los pasos previos, son los que nos permiten pasar de un movimiento a otro con fluidez, y posibilitan que nuestros alumnos reciban la información en forma creciente de dificultad. De lo simple a lo complejo.

Los objetivos son;

- Lograr un equilibrio en lo mecánico.
- Lograr un equilibrio en la intensidad.
- Lograr un equilibrio en la complejidad.

Clasificación de los movimientos de brazos

1 Simétricos simultáneos

Son aquellos que implican el mismo movimiento para ambos brazos y en forma simultánea.

2 Simétricos alternados

Implican el mismo movimiento para ambos brazos pero en forma alternada.

3 Asimétricos simultáneos

Son aquellos que implican un movimiento diferente para cada brazo y en forma simultánea.

4 Asimétricos alternados

Son aquellos que implican un movimiento diferente para cada brazo y en forma alternada.

Con relación a las piernas

1 Complementarios

Se denominan así a los movimientos de brazos que acompañan al movimiento de las piernas.

2 De oposición

Se denominan así a los movimientos de brazos que se mueven en sentido opuesto a las piernas.

Factores que modifican la intensidad del ejercicio

1 Velocidad de la música.

La intensidad del ejercicio aumenta si la velocidad de la música se incrementa.

Se recomienda de 128 a 138 batidas por minuto para una plataforma de 25 cm.

2 Altura de la plataforma.

A mayor altura de la plataforma, más intenso será el trabajo cardiovascular.

Se recomienda limitar el aumento de la altura cuando el Angulo de la rodilla flexionada llegue a 90 grados.

3 Longitud de las palancas.

La intensidad del ejercicio es menor cuando se utilizan palancas cortas.

El uso de palancas largas en exceso provoca un cansancio considerable a nivel articular.

4 Brazos.

No afectan directamente a la intensidad, lo que aumenta es la frecuencia cardiaca, porque el corazón debe bombear más sangre para que llegue a los miembros superiores que están siendo elevados por encima de la línea de la cabeza.

5 Técnica de power.

Es el más importante. Aumenta la intensidad con relación a la técnica lineal con fase de vuelo y salto. En el step la fase de vuelo es en el ascenso.

6 Patrones de piso.

Los patrones de piso de bajo impacto, disminuyen la intensidad del ejercicio.

Los patrones de piso de alto impacto, como los saltos, aumentan la intensidad del trabajo cardiovascular.

STEP

CICLO DE MOVIMIENTO:

Se considera ciclo de movimiento en step a todo patrón motor que completa la mecánica de subir y bajar. Entendiendo dicha mecánica como la participación activa de ambos pies, para que se cumpla la secuencia, subo-subo – bajo-bajo.

Cada ciclo tiene cuatro tiempos musicales y cada tiempo corresponde a un movimiento de cada pie respectivamente.

FORMAS DE EJECUCION:

Todos los pasos básicos pueden realizarse en forma simple o alternada.

Si el ciclo es comenzado en forma reiterada (más de una vez) por la misma pierna líder, la ejecución es Simple.

Si el ciclo es realizado una vez con cada pierna, la ejecución es Alternada.

FAMILIAS DE MOVIMIENTOS:

Primera familia: pertenecen aquellos patrones motores que al ser realizados implican el apoyo completo de ambos pies sobre la plataforma. Ej: Paso básico, paso en V, paso giro y Horcajadas.

Segunda Familia: pertenecen aquellos patrones motores que al ser realizados implican el apoyo completo solo del primer pie que

suben, en tanto que el segundo pie queda elevado o parcialmente en contacto con la plataforma. Ej: Paso toco, paso elevo, repetidores.

ATAQUES (Orientaciones Direccionales):

Los ataques son los puntos de partida que selecciona el instructor para trabajar con los alumnos dentro del segmento cardiovascular.

Los ataques son cinco: Frente, Costado, Abajo, Arriba y Final.

TRASLADOS

De esquina a esquina.

Cruce lateral.

Across, atravesando la cima.

L, T.

PASOS PREVIOS

Son los que nos permiten pasar de un movimiento a otro con fluidez y posibilitan que nuestros alumnos reciban la información en forma creciente de dificultad, de lo simple a lo complejo.

Los objetivos son equilibrio mecánico, en la complejidad y en la intensidad.

FACTORES QUE MODIFICAN LA INTENSIDAD

1. Velocidad de la música.
2. Altura del step.
3. Longitud de las palancas.
4. Brazos.
5. Técnica de power.
6. Patrones de piso.

BLOQUE COREOGRAFICO.

Equivale a 16 ciclos, 32 golpes musicales y 64 tiempos musicales.

El bloque está formado por dos secuencias.

SECUENCIAS COREOGRAFICAS

La secuencia es la estructura mínima de una coreografía.

Equivale a 8 ciclos, 16 golpes y 32 tiempos musicales.

Secuencia simétrica bilateral.

4 ciclos con derecha = 4 ciclos con izquierda.

Secuencia simétrica unilateral.

4 ciclos con derecha = 4 ciclos con derecha.

METODO DE SUMATORIA

Consiste simplemente en sumar ejercicios para formar secuencias, o en sumar dos secuencias para formar un bloque.

INSERCIÓN

Es el método por el cual armamos el bloque coreográfico, intercalando las dos secuencias sumadas entre sí.

El bloque quedaría formado de la siguiente forma,

4 ciclos A - 4 ciclos B – 4 ciclos A – 4 ciclos B

Para poder realizar una inserción es necesario tener, una secuencia simétrica bilateral y una secuencia simétrica unilateral.

METODO DE ADICIÓN

En este método no existe la sumatoria.

Primero enseñamos la secuencia A simétrica bilateral y la repetimos varias veces hasta que sea aprendida.

El siguiente paso es:

- agregar al finalizar los 4 ciclos con derecha de A, 4 ciclos de paso básicos o 4 ciclos de paso elevó,
- y al finalizar los 4 ciclos con izquierda de A, 4 ciclos de paso básico o 4 ciclos de paso elevó.

Este método es el más usado en la actualidad, porque es la forma más fácil de armar un bloque coreográfico.