



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

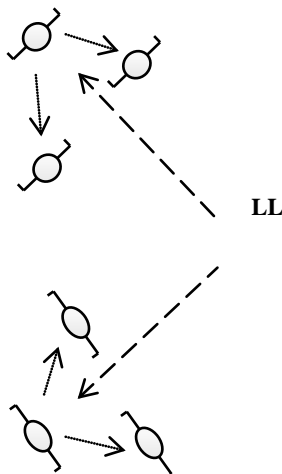
Satelliten-Aerobic

Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Koordination

Ablauf:

In 3er- oder 4er-Gruppe



Aufstellung:

In jeder Gruppe hat nur ein/e TN (= Satellit) Blickkontakt zur Anleitung. Die anderen TN stehen mit dem Rücken zur Anleitung (siehe Skizze).

Die Informationen laufen also von der Anleitung zu den Satelliten und dann weiter auf die Erde (= andere TN).

Nach ca. 5 Minuten sollte ein „Satelliten-Wechsel“ stattfinden.

Ablauf:

Nach der Methode Vormachen-Nachmachen gibt die Anleitung Bewegungen vor, die zunächst vom Satelliten und - zeitverzögert - von den anderen TN nachgemacht wird. Die Bewegungen stammen vorwiegend aus dem Bereich der Imitation von Bewegungen nach Musik. Zur Kombination eignen sich Aerobic-Schritte wie march, low-kick, step touch, double step touch, hop, squat, side to side.

Beispiele:

side to side:

- Schweiß mit den Handrücken von der Stirn abwischen
- Brustschwimmen
- mit den Schultern zucken – Schultern heben und senken

march:

- Fußball: 3 mal march, 1 mal low kick im Wechsel
- Kampfsport: 3 mal march, 1 mal Fersentritt in die Luft im Wechsel
- Zuschauer/in: einhändig oder beidhändig winken

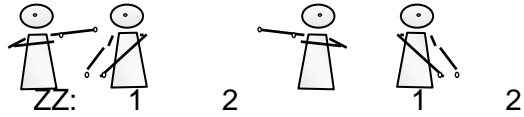
step touch:

- „Ich weiß nicht“: side lift mit den Armen und gleichzeitig Schultern hoch
- Rudern: auf „eins“ Arme vor, auf „Zwei“ Hände zur Brust ziehen
- Boxen: Wechselseitig rechts (auf „eins“), links (auf „zwei“)

V-Step:

- Wäsche aufhängen bei „Eins und Zwei“ etwas auf die Leine hängen, bei „Drei und Vier“ etwas aus dem Korb holen

jumping jack: - mit Holzhacken



Basketball: 1 step touch - Dribbling rechts, links
Schlussstand - Ball aufnehmen
hop - Korbwurf
dsgl. zur anderen Seite

2 ZZ
1 ZZ
1 ZZ