



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

Walking und Aerobic-Mix

Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Koordination

Ablauf:

Die TN gehen im Walkingtempo kreuz und quer durch die Halle. Das Tempo wird unterstützt durch entsprechende Musik. Auf ein Signal der ÜL führt diese eine Kombination von Arm- und Beinarbeit vor. Die TN übernehmen die Figur. Auf ein weiteres Signal walken wieder alle durch die Halle. Es werden so viele Figuren aneinandergereiht, dass eine kleine Choreografie entsteht, Damit sich die TN die verschiedenen Figuren besser einprägen können, bekommen diese Namen.

Beispiele:

Uhr

- Beine: STEP TOUCH (re Fuß Schritt rechts, linker Fuß anstellen, dsgl. gegengleich)
- Arme: schwingen gleichzeitig in die Vorhalte re und li.

Kasachock

- Beine: HEEL DIG (re und li Ferse vor im Wechsel)
- Arme: BIZEPS CURL (in Seithalte beugen und strecken).

Schuhplattler

- Beine: KNEE LIFT (Knie heben und senken re und li im Wechsel)
- Arme: FRONT LIFT (in Vorhalte heben und senken)

Hähnchen

- Beine: Nachstellschritt vorwärts, rückwärts
- Arme: CHICKEN WINGS (angewinkelte Arme an der Seite heben und senken).

Wippe

- Beine: Füße Parallel, Knie leicht beugen, strecken.
- Arme: PUNCH (mit re und li Faust nach vorne stoßen im Wechsel)

Rudern

- Beine: Fußspitze re und li vortippen
- Arme: BUTTERFLY (angewinkelte Arme aus der Seithalte vor der Brust zusammenführen und wieder öffnen)

Variationen

- Die TN merken sich die Figuren anhand der Namen. Die ÜL nennt nach dem Walking-Stopp den Namen und die TN führen die entsprechende Figur durch.
- Die ÜL nennt 2 Namen, die von den TN im gleichen Wechsel (alle 4 oder 8 Zählzeiten) kombiniert werden.
- Als Gedächtnistraining alle Figuren hintereinander durchführen. Wechsel nach 8 Zählzeiten.