



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

YIN und YANG

Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Koordination

Vorbereitung:

Die Hälfte der TN A denkt sich eine Aerobicfigur aus.

Durchführung:

- Die TN A postieren sich verteilt in der Halle und führen ihre Aerobicfigur nach Musik aus. Die andere Hälfte der TN B walkt kreuz und quer durch die Halle.
- Die TN B können dann irgendetwas der TN A auf die Schulter tippen.
- In diesem Moment übernimmt TN B die Aerobicfigur von TN A, der sich dann kreuz und quer durch die Halle bewegt.
- Usw.

Variation:

Die ÜL gibt zum beliebigen Zeitpunkt den TN neue Aerobicfiguren vor.