LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Choreographien

Von "einfach" bis "ganz schön schwer"

Choreographien sind für viele Aerobicfans "das Salz in der Suppe". Für Übungsleiter/innen (ÜL) bedeutet das: erhöhte Anforderungen an ihre Kompetenzen, mit dem Beat der Musik zu arbeiten. Um den Teilnehmenden die Choreographie zu vermitteln, bedienen sich die ÜL der Kommunikationstechnik des Cueings. Optimales Cueing ist zeitlich so angelegt, dass die Teilnehmenden wissen, wann sie was zu tun haben, ohne die Bewegung zu unterbrechen.

Choreographie KANON (pdf)*Eine Choreographie, die in 4 Gruppen und im Kanon durchgeführt wird*

Choreographie QUATTRO (pdf)*Diese Choreographie stellt eine Verbindung von Aerobic und Tanz dar, die von 4 Gruppen durchgeführt wird*

Choreographie RADE (pdf)*Dieses Beispiel gestaltete Ellen Berghaus für eine ÜL-Fortbildung*

Choreographie HACHEN (pdf)*Von Teilnehmenden einer Aerobicfortbildung gestaltet*

Choreographie SUNRISE (pdf)*Ganz easy für Einsteiger*innen*

Choreographie SUNSET (pdf)*Ganz easy für Einsteiger*innen*

Choreographie CHRISTIANE (pdf)*Sehr abwechslungsreich: Für Fortgeschrittene*

Choreographie ELENA (pdf)*Gestaltet von Elena Spereiter für die Broschüre und CD "Musikeinsatz"*

Choreographie MALLORCA (pdf)*Am Strand gesehen in einem Fitnessclub*

Choreographie MENORCA (pdf)*So könnte es auf der Schwesterinsel aussehen*

Choreographie SYLT (pdf)*Hier gibt`s für die Hände viel zu tun*

Choreographie TENERIFFA (pdf)*Für junge Hüpfer*

Choreographie BEATE (pdf)*Gestaltet von Beate Schmidt, abwechslungsreich und komplex*

Choreographie BARBARA (pdf)*Gestaltet für Pinguinfreundinnen und -freunde*

Choreographie High Impact (pdf)*Für Einsteiger*innen*

Choreographie High Impact*Für Fortgeschrittene*