



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

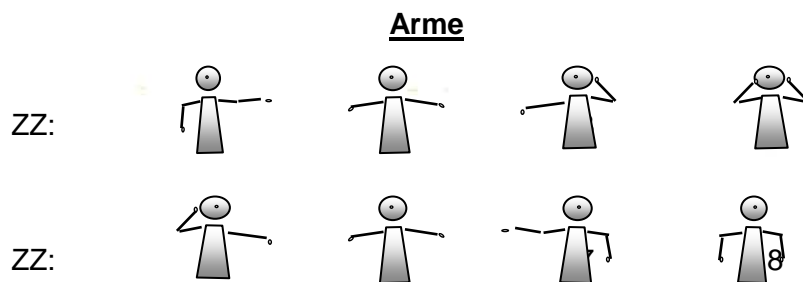
Kanon-Aerobic

Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Koordination

Ablauf:

A: Schritte
8 „march“ am Ort



B: 4 „low kicks“

punch des Gegenarms

C: 4 „step touch“

upright row

D: 2 „grapevine“



auf ZZ 1 bis 3 „leading arm“

auf ZZ 4 Klatsch

Durchführung:

Vier Gruppen stehen im Rechteck und beginnen zeitversetzt (nach je 8 Grundschlägen = 1 Phrase) mit der Kombination; die Anleitung gibt die Einsätze

