



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

Schattenaerobic

Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Koordination

Ablauf:

- in 2er-Gruppen
- Ein/e Partner/in geht vor; der/die andere Partner/in folgt und macht nach. Ab und zu sollte ein Rollenwechsel stattfinden.
- Folgende Aufgabenstellungen lassen ein differenziertes Eingehen auf die Interessen der (bzw. Anforderungen an die) TN zu:
 - Während des Gehens verschiedene Armbewegungen ausführen.
 - Ab und zu einen Aerobic-Schritt einbauen.
 - Gehen mit 90 Grad – Richtungsänderungen: bei jeder neuen „Eins“ erfolgt eine rechtwinklige Richtungsänderung (Orientierung an den 4 Hallenseiten).
 - Im Wechsel: 8 Schritte gehen, 4 Aerobic-Schritte (auf je 2 Zählzeichen) mit Armkombination (Die TN wählen die Schritte selbst aus).

Beispiel:

8 Schritte gehen
4 x push touch mit punching
8 Schritte gehen
4 x knee-lift mit chest press
8 Schritte gehen
usw.

