



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

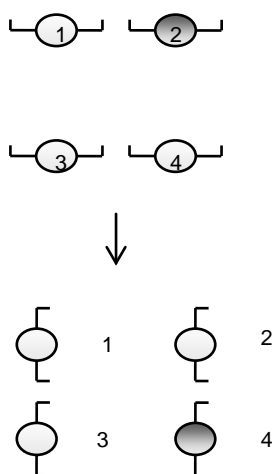
Aerobic zum Quadrat

Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Koordination

Ablauf:

in 4er-Gruppen



Aufstellung:

Vier TN stehen im Quadrat und schauen in die gleiche Richtung. Die Person vorne rechts ist die Anleitung.

Ablauf:

Die Anleitung bringt die Gruppe zum Gehen. Auf Handzeichen der Anleitung (Arm heben und Finger zeigen) und evtl. Anzählen („noch vier, noch drei ...“) bleiben alle stehen und die Anleitung macht einen Grundschrift vor, den die anderen TN nachmachen. Auf ein erneutes Handzeichen und evtl. Anzählen wieder vorwärts gehen. Will die Anleitung ihre Rolle abgeben, so hebt sie den Arm, zeigt nach rechts und leitet eine 90 Grad-Drehung an.

Nun ist der/die TN vorne rechts (vorher hinten rechts) neue Anleitung geworden.

Variante:

Evtl. empfiehlt es sich, immer zu Beginn einer neuen Phrase (also auf der „eins“) vom Gehen zum Stehen (mit einem Aerobic-Schritt) und wieder zum Gehen zu wechseln.