

## **Bewegungsaufgaben**

### **Aerobic einmal anders**

Um kommunikative, mitgestaltende und abwechslungsreiche Elemente einzubeziehen, können Bewegungsaufgaben gestellt werden, in der die Übungsleitung am Geschehen mitwirkt und neue Rollen übernehmen kann. Im Folgenden können dazu praxiserprobte Beispiele aufgerufen werden:

---

[Memory-Aerobic \(pdf\)](#) *Wird es gelingen, alle gleichen Aerobic-Pärchen aufzudecken?*

---

[Walking- und Aerobic-MIX \(pdf\)](#) *Ein Einstimmungspotpurri zum Kennenlernen neuer Aerobicfiguren*

---

[Schatten-Aerobic \(pdf\)](#) *Beschatten im gleichen Rhythmus*

---

[Aerobic zum Quadrat \(pdf\)](#) *quadratisch-praktisch-gut*

---

[Kanon-Aerobic \(pdf\)](#) *Zeitversetzt im Gleichklang*

---

[Satelliten-Aerobic \(pdf\)](#) *Auf Sendung ...*

---

[Zick-Zack-Aerobic \(pdf\)](#) *Arme und Beine im Wechsel ...*

---

[Arm sucht Bein \(pdf\)](#) *Ein kommunikativer Aerobicspaß*

---

[YIN und YANG \(pdf\)](#) *Walking und Aerobic im Wechselfieber*

---

[Kombinations-Aerobic \(pdf\)](#) *Paare finden sich*

---