



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

Memory Aerobic

Ziele:

- Gehirntraining
- Ausdauer
- Koordination
- Kooperation



Ablauf:

- Anzahl der TN: mindestens 8, höchstens 16.
- Eine TN (RATERIN) verlässt den Raum, die anderen TN stehen zu Paaren zusammen. Die ÜL ordnet sich mit ein.
- Jedem Paar wird eine Aerobicfigur (Arm-Bein-Kombination) zugeordnet.
- Die RATERIN kehrt in den Raum zurück.
- Alle TN bewegen sich im Walking durch die Halle kreuz und quer.
- Die Raterin kann einer beliebigen TN auf die Schulter tippen. Die angetippte TN führt ihre Aerobicfigur am Platz aus. Die Raterin tippt eine andere beliebige TN auf die Schultern. Auch diese TN führt jetzt ihre Aerobicfigur am Platz aus.
- Führen die beiden TN die gleiche Aerobicfigur aus, ist ein Memorypärchen enttarnt. Im anderen Fall bewegen sich die beiden TN normal im Walking wieder durch den Raum.
- Die RATERIN „deckt ein neues Pärchen auf“. Usw.
- Die Aufgabe ist gelöst, wenn alle Pärchen aufgedeckt sind.

Variationen:

- Die TN stehen im Kreis zusammen und walken am Platz.
- Die TN werden mit Namen aufgerufen.
- Es wird eine Zeit von etwa 5 Minuten vereinbart. Wie viele Pärchen werden erfolgreich aufgedeckt?
- Die TN des aufgedeckten Pärchens bewegen sich anschließend wieder im Walkingstil mit.