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*

Satellitten-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*
