



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

Kombinations-Aerobic

Ziele:

- Ausdauer
- Koordination
- Kooperation



Ablauf:

- Gerade Anzahl von Paaren.
- Jedes Paar bekommt von der ÜL eine Aerobicfigur (Kombination von Arm- Und Beinbewegung) zugeordnet.
- Alle Paare bewegen sich gemeinsam kreuz und quer durch die Halle zur Musik.
- Auf ein Signal der ÜL treffen sich jeweils 2 Paare und führen ihre Aerobicfigur aus.
- Auf ein Signal der ÜL übernehmen die Paare die Aerobicfigur des jeweils anderen Paares.
- Auf ein Signal der ÜL kombinieren die Paare ihre Aerobicfiguren.
- Auf Signal der ÜL trennen sich die Paare und suchen sich ein neues Paar aus usw.