

Rhythmisch bewegen: Aerobic (Niveau A)

Bei diesem Test zeigen die Schülerinnen und Schüler in der Gruppe oder allein eine einfache vorgegebene Bewegungsfolge vor.

Die Schülerinnen können die vorgegebene Aerobicfolge ohne Armbewegungen zu zweit korrekt vorzeigen.

Zur detaillierten Beurteilung empfiehlt sich der Einsatz einer Videokamera.

[Aerobic \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Aerobic \(Niveau A\): Beurteilungsbogen](#) (xls)



Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO