

# Rhythmisch bewegen: Aerobic (Niveau B)

Bei diesem Test zeigen die Schülerinnen und Schüler zu zweit eine Bewegungsfolge der Aerobic vor und integrieren verschiedene Elemente.

Die Schülerinnen können eine vorgegebene Aerobicfolge mit Armbewegungen zu zweit korrekt vorzeigen.

Musik: Klar strukturiertes Musikstück mit deutlichem Beat; Tempo: 126 – 138 bpm (Schläge/Minute).

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

[Aerobic \(Niveau B\): 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**