

Rhythmisch bewegen: Aerobic (Niveau C)

Aerobic ist ein Test zum Überprüfen, ob die Schüler eine vorgegebene Aerobicfolge zu zweit vorzeigen und mit verschiedenen Elementen ergänzen können.

Die Schülerinnen und Schüler können die vorgegebene Aerobicfolge und einen eigenen Block à vier mal acht Zeiten zu zweit korrekt vorzeigen. Der eigene Block beinhaltet vier neue Schritte.

Die Folge wird zwei Mal hintereinander (1x re, 1x li) korrekt, flüssig und im Tempo der Musik absolviert.

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

[Aerobic \(Niveau C\): 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