

Bewegen, Darstellen, Tanzen: Aerobic-Bewegungsfolge (Niveau B)

Die Lernenden können bei diesem Test eine Aerobic-Bewegungsabfolge rhythmisch zur Musik mehrmals wiederholen.



Die Lernenden können eine vorgegebene Bewegungsabfolge aus mind. 10 Basic-Schritten vorführen (March, Tap, Step Touch, Out In, Toe Touch, V-Step, Grapevine, Mambo, Plie Touch, Lunge, Cha Cha Cha, Box Step, Ham Curl, Knee Lift, Front Kick).

Es wird darauf geachtet, dass der Rhythmus eingehalten wird und die Schritte korrekt ausgeführt werden.

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

[Aerobic-Bewegungsfolge \(Niveau B\): 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