



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Bewegen, Darstellen, Tanzen
Kompetenz	Bewegung mit Musik in Einklang bringen
Niveau A	Ich kann einfache Bewegungen im Rhythmus einer Musik ausführen.



## Aerobic-Basic-Schritte

### Aufgabe und Durchführung

Der Lernende kann die vier Basic-Schritte aus dem Aerobic «March (walk)», «Straddle (out, out, in, in)», «Grapevine (out, crossback, out, in)» und «V-Step (front out, front out, in, in)» vorführen.

### Bewertung/ Anforderung

Alle 4 Basic-Schritte müssen mind. 5x nacheinander korrekt zu Musik ausgeführt werden.

### Beobachtungspunkte

- Einhalten vom Rhythmus.
- Auf korrekte Ausführung der Schritte achten.

### Anweisung für die Lernenden

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Wir wollen einige Basic-Schritte aus dem Aerobic repetieren. Zuerst wird der Basic-Schritt bestimmt. Dann ertönt das Startkommando. Der geforderte Schritt wird mind. 5x nacheinander ausgeführt»

### Aufbau

Die Lernenden verteilen sich in einer Hallenhälfte und richten sich zum Lehrer aus.

### Material

Aerobic CD, CD-Player

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	5 Min. für die 4 Schritte
Organisation	Die Lernenden verteilen sich in einer Hallenhälfte und richten sich zum Lehrer aus.
Testperson	1 Testperson
Probleme	Lernende können die Bewegungsfolge bei den Mitschülerinnen und Mitschülern abschauen