



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