



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Bewegen, Darstellen, Tanzen
Kompetenz	Bewegung mit Musik in Einklang bringen
Niveau B	Ich kann eine Bewegungsabfolge rhythmisch zu Musik mehrmals wiederholen.



Aerobic-Bewegungsfolge (B)

Aufgabe und Durchführung

Der Lernende kann 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).

Bewertung/Anforderung

Die Abfolge muss korrekt zur Musik ausgeführt werden. Der Lernende darf höchstens 1x einen Basic-Schritt verfehlen.

Beobachtungspunkte

- Einhalten vom Rhythmus.
- Auf korrekte Ausführung der Schritte achten.
- Höchstens ein Basic-Schritt darf falsch sein.

Anweisung für die Lernenden

«Wir haben die Basic-Schritte und auch kleinere Schritt-Abfolgen zusammen erarbeitet. Nun wollen wir eine längere Abfolge bestehend aus mind. 8 Basic-Schritten einstudieren. Danach solltet ihr fähig sein, diese Abfolge in einer 4er-Gruppe zu einer Musik wiederzugeben. Ihr dürft max. 1x einen Schritt verfehlen.»

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	60 Min. für das Einstudieren und Testen der Bewegungsabfolge
Organisation	Die Lernenden verteilen sich in einer Hallenhälfte und richten sich zum Lehrer aus.
Testperson	1 Testperson
Probleme	-