



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisches bewegen
Kompetenz	Sich mit oder ohne Handgeräte, allein oder in der Gruppe zur Musik rhythmisch bewegen können
Niveau A	Ich kann allein oder in der Gruppe eine einfache vorgegebene Bewegungsfolge vorzeigen.



Aerobic (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden können die vorgegebene Aerobicfolge (siehe Anhang 2) ohne Armbewegungen zu zweit korrekt vorzeigen.

Bewertung/ Anforderung

Die Folge kann 2x hintereinander (1x re, 1x li) korrekt, flüssig und im Tempo der Musik absolviert werden. Die Lernenden haben 2 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Die Lernenden beginnen mit der Folge auf den ersten Schlag des 8er-Bogens.
- Die Lernenden bewegen sich korrekt auf jeden Beat (Grundschlag).
- Die Schrittfolge ist richtig.
- Die Folge wird einmal rechts, danach links ausgeführt (8x8 re und 8x8 li).
- Die Bewegungen werden flüssig ausgeführt.
- Synchronität

Anweisung für die Lernenden

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Übt die vorgegebene Folge (ohne Armbewegungen) bis ihr sie beherrscht. Präsentiert die Folge immer zu zweit, 2x hintereinander. Beginnt beim ersten Durchgang mit rechts, beim zweiten mit links.»

Aufbau

-

Material

Musik: Klar strukturiertes Musikstück mit deutlichen Beat; Tempo: 126 - 138 bpm (Schläge/Minute), Musikanlage

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 2 min. pro Team

Organisation Die Lernenden üben fortlaufend und zeigen die Folge jeweils in 2er Gruppen vor. Zur detaillierten Beurteilung empfiehlt sich der Einsatz einer Videokamera. Der Test soll mit der Lehrperson erarbeitet werden.

Testpersonen 2 Lernende

Probleme -

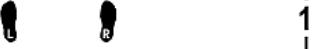
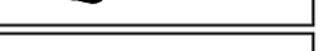
Combo

Block	Counts	erstes Bein	Schritte	Richtung	Oberkörper/Arme
A	1-8	re	March (Variation: Jogging)	⊖	Arm raise sw (bis über Kopf) auf 8 Schläge
	1-4 5-8	re	Walk vorwärts Walk rückwärts	↑↓	Front row auf 2 Schläge
	1-4 5-8	re li	Double step-touch Double step-touch	→ ←	Swinging arms (sw, Arme parallel)
	1-8	re	Heel dig	⊖	Bizeps curl
B	1-8	re	Side to side	↔	Hände in Taille eingestützt
	1-4 5-8	re	Mambo Pivot-turn	↕ ↺	
	1-4 5-8	re	Out-in 2x jumping jack	↔ ⊖	Punch sw, jeweils auf „out“ Up head Press gleichzeitig
	1-4 5-8	re	Out-in 2x jumping jack	↔ ⊖	Punch sw, jeweils auf „out“ Up head Press gleichzeitig

2. Durchgang: Alles auf links ausführen!

Legende:

- Block 1 Block besteht aus 32 Beats, also 4x8 Counts (Zählzeiten)
- ⊖ an Ort
- ↑ vorwärts
- ↓ rückwärts
- ↔ seitwärts (nach links, resp. rechts)
- ↖↖↖↗ diagonal
- ↕ vw + rw (2. Fuss wird nicht nachgezogen, sondern bleibt an Ort. Bsp. Mambo)
- ↔ sw (2. Fuss wird nicht nachgezogen, sondern bleibt an Ort. Bsp. Side to Side)
- ↺ Rotation (rechts, oder links herum)

A		<u>Schritte</u>	<u>Oberkörper/Arme</u>	<u>Schritte</u>	<u>Oberkörper/Arme</u>	
1.		<p>March</p>  <p>0</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>	<p>Jogging</p>  <p>0</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>	<p>Arm raise sw (bis über Kopf) auf 8 Schläge</p> <p>Beschreibung: gestreckte Arme sw auf 4 Schläge über den Kopf führen, auf 4 Schläge wieder zurück</p>	<p>Double step-touch</p>  <p>0</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>	<p>Swinging arms (sw, Arme parallel)</p> <p>Beschreibung: auf 4 Schläge parallele Arme vor dem Körper durchschwingen (evtl. mit Kreisbewegung)</p>
2.		<p>Walk vorwärts</p>  <p>0</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>	<p>Walk rückwärts</p>  <p>0</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>	<p>Front row auf 2 Schläge</p> <p>Beschreibung: Arme nach vorne strecken und beugen (Ruderbewegung)</p>	<p>Heel dig</p>  <p>0</p>  <p>1</p>  <p>2</p>  <p>3</p>  <p>4</p>	<p>Bizeps curl</p> <p>Beschreibung: Unterarme gleichzeitig beugen und strecken</p> 

Block:

B

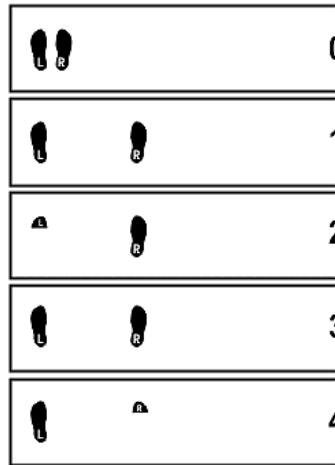
Schritte

Oberkörper/Arme

Legende:



Side to side

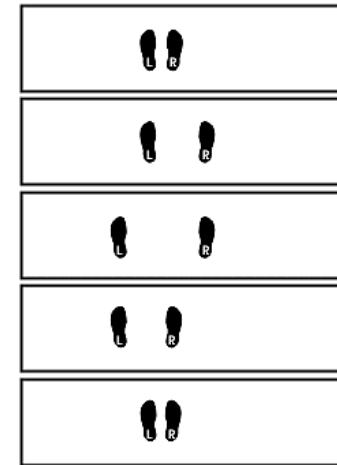


Hände in Taille
eingestützt

Schritte

Oberkörper/Arme

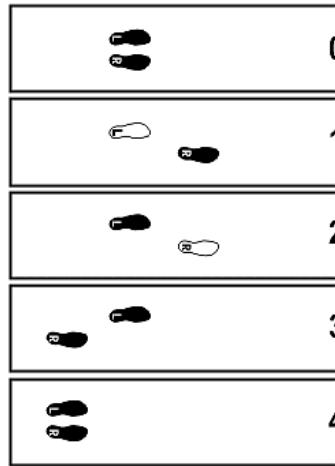
Out-in



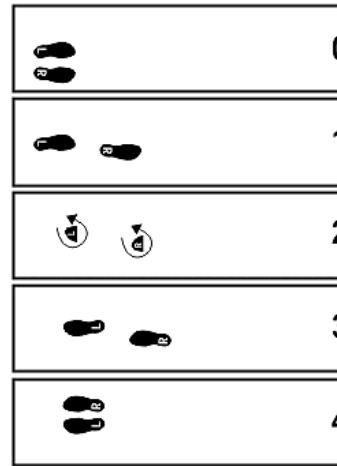
Punch sw, jeweils auf
"out"

Beschreibung:
Arm nach aussen
stossen (schlagen)

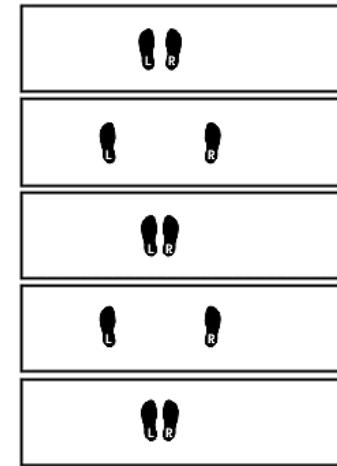
Mambo



Pivot-turn



jumping jack



Up head Press
gleichzeitig

Beschreibung:
Arme über dem Kopf
strecken und beugen
(Impuls auf strecken)

2.