



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch bewegen
Kompetenz	Sich mit oder ohne Handgeräte, allein oder in der Gruppe zur Musik rhythmisch bewegen können
Niveau C	Ich kann allein oder in der Gruppe eine Bewegungsfolge vorzeigen und mit verschiedenen Elementen gestalten.



## Aerobic (C)

### Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden können die vorgegebene Aerobicfolge (siehe Anhang 2) und einen eigenen Block à 4x8 Zeiten zu zweit korrekt vorzeigen. Der eigene Block beinhaltet 4 neue Schritte.

### 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 (Grunds Schlag).
- Die Schrittfolge ist richtig.
- Die Folge wird einmal rechts, danach links ausgeführt (8x8 re und 8x8 li).
- Die Armbewegungen sind korrekt.
- Ein eigener Block (4x8) wird angehängt.
- Die Bewegungen werden flüssig ausgeführt.
- Synchronität

### Anweisung für die Lernenden

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Übt die vorgegebene Folge bis ihr sie beherrscht. Kreiert einen eigenen Block à 4x8 Zeiten mit neuen Schritten, den ihr anhängt. 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 6 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	⊙	Biceps 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)

Block:

Legende:



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

Block:

**B**

Schritte

Oberkörper/Arme

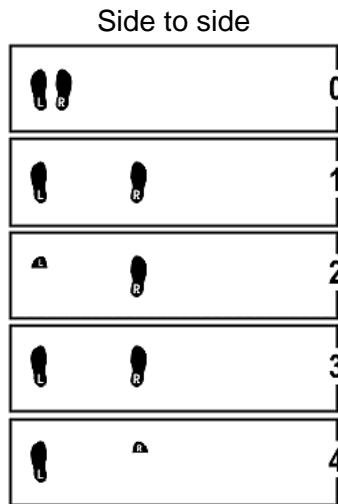
Schritte

Oberkörper/Arme

Legende:

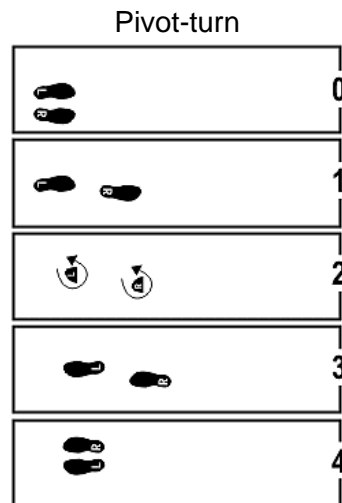
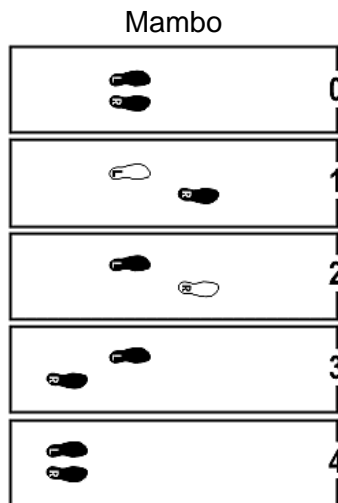


1.

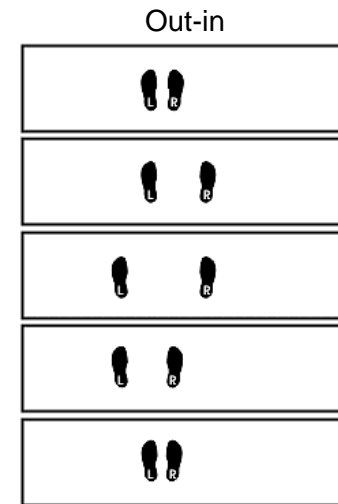


Hände in Taille eingestützt

2.

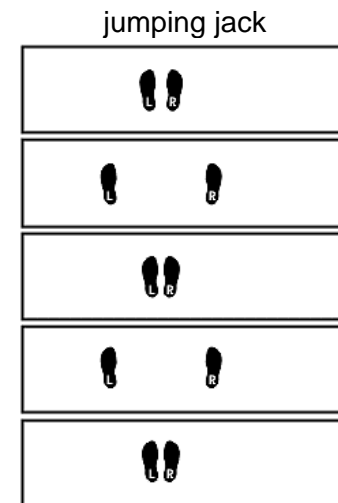


3.  
+



Punch sw, jeweils auf "out"

**Beschreibung:**  
Arm nach aussen stossen (schlagen)



Up head Press gleichzeitig

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