



Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

Zick-Zack-Aerobic

Ziele:

- Kommunikation
- Ausdauer
- Koordination
- Kooperation



Ablauf:

- Anzahl der TN: mindestens 6.
- Alle TN stellen sich im Kreis auf. Die ÜL steht im Kreis.
- Mit Beginn der Musik fängt die in der Mitte stehende ÜL an, eine Aerobic-Figur zu demonstrieren, d.h. eine Arm-Bein-Kombination im Rhythmus der Musik auszuführen.
- Alle TN nehmen die Figur auf und wiederholen sie fortlaufend.
- Zu einem beliebigen Zeitpunkt löst eine TN die ÜL ab, indem sie in die Mitte geht und den Platz mit der ÜL wechselt, d.h. die ÜL nimmt den Platz der TN auf der Kreislinie ein.
- Die TN übernimmt die Figur und ändert die Armbewegung, während die Beinbewegung beibehalten wird. Alle übrigen TN nehmen die neue Figur auf.
- Jetzt geht eine neue TN in die Mitte (Platzwechsel), übernimmt die Figur und ändert nach einiger Zeit die Beinbewegung, während die Armbewegung beibehalten wird.
- Und so weiter, das heißt: Die Figur wird im Wechsel von Arm- und Beinbewegung fortlaufend geändert.
- Variation für Fortgeschrittene:
 - Eine Kombination von 2 Figuren wird geändert, indem immer ein Element ausgetauscht wird.