



## Bewegungsaufgaben mit Elementen aus der Aerobic

### ARM sucht BEIN

#### Ziele:

- Einstimmung
- Ausdauer
- Kommunikation
- Koordination

#### Vorbereitung:

Es werden 8 verschiedene Beinbewegungen:

- Anfersen (Hopscotch)
- Ausfallschritt (Lunge)
- Kreuzschritt (Grapevine)
- Pendelschritt (Step touch)
- Knie hoch (Knee Lift)
- Kick (Low Kick)
- Ferse vor (Heel Dig)
- Seite zu Seite (Side to Side)

sowie 8 verschiedene Armbewegungen:

- Armbeugen (Biceps Curl)
- Frontheben (Front Laterals)
- Rudern (Upright Row)
- Seitheben (Side Laterals)
- Brustdrücken (Chest Press)
- Nackendrücken (Overhead Press)
- Schmetterling (Butterfly)
- Armkreuzen frontal (Scissors)

auf je eine Pincard notiert.

Jede/r TN zieht eine Karte. Mit dieser Arm- bzw. Beinbewegung beginnt der/die TN.

#### Durchführung:

- Alle TN bewegen sich auf Musik kreuz und quer durch die Halle. TN mit Armbewegung (ARM) winken mit der rechten Hand, TN mit der Beinbewegung (BEIN) mit der linken Hand.
- Immer wenn sich 2 beliebige TN (ARM/BEIN) treffen, bleiben sie voreinander stehen und demonstrieren ihre Bewegungen im Rhythmus der Musik. Die TN nehmen die Bewegung des/der gegenüberstehenden TN auf und kombiniere sie mit der eigenen Bewegung. Es entsteht somit eine Aerobicfigur, die gemeinsam beliebig lang auf Musik ausgeübt wird
- Danach trennen sich ARM und BEIN wieder, indem die TN ihre Rollen wechseln. Das heißt BEIN übernimmt die Bewegung von ARM und umgekehrt.
- Beide bewegen sich wieder kreuz und quer durch die Halle und winken mit der zur Bewegung passenden Hand bis sie eine/n neue/n passenden Aerobicpartner/in gefunden haben.
- Usw.