
Empfehlung zur Einbindung in den Sportunterricht oder das Vereinstraining

GRUNDSÄTZLICHES:

- Empfehlung: 6x bis 8x 45 Min
- min. 1x pro Woche, besser 2x pro Woche
- aktuelle Charts-Musik wählen, das motiviert die Kinder ⇒ eindeutiger beat (4/4 Takt) und gutes Tempo

1. Stunde:

- allgemeine Erwärmung
- Dehnung Waden, Hüftbeuger und Arme
- Einführung in die Grundschriffe (Englische Begriffe) – langsam vormachen, gemeinsam und gleichzeitig üben
- Erklärung, dass immer in 8 beats gezählt wird und die meisten Grundschriffe 2 beats dauern
- am Schluss in allgemeiner Musik Grundschriffe im Takt versuchen

2. Stunde:

- Erwärmung
- Dehnung Waden, Hüftbeuger und Arme
- Wiederholung der Grundschriffe durch Abfrage der englischen Begriffe und von Kindern vormachen lassen
- gemeinsam und gleichzeitig in Musik üben
- Choreographie Nr. 1 (laut Flyer) üben
- Choreographie Nr. 2 üben usw.

3. - 6. Stunde:

- s.o.
Immer mehr hinzu nehmen, ggf. Armbewegungen dazu nehmen (Kinder frei wählen lassen)
Am Ende ggf. alles hintereinander üben

7. Stunde

- 3er Teams zusammenstellen
Zeit zum Üben geben

8. Stunde

- Generalprobe und Abnahme

Weitere Ideen:

- Abschluss-Spiel mit Grundschriffen oder Liegestützen verbinden
- Kinder-/Jugend-Lied für Abnahme auswählen lassen
- eigene Anfangs- und / oder Schlusspose ausdenken lassen
- auf Thema Koordination eingehen
 - ⇒ Was ist das? In welchen Sportarten wird was verlangt?
 - ⇒ Was fordert die Aerobic in diesem Bereich besonders?
- Orientierung im Raum:
 - ⇒ nach einer Kombi ¼ Drehung machen und nächste Kombi in andere Richtung machen