

Choreografie 4:

1+2 Beats:

Lunge rechts + Fußschluss

3+4 Beats:

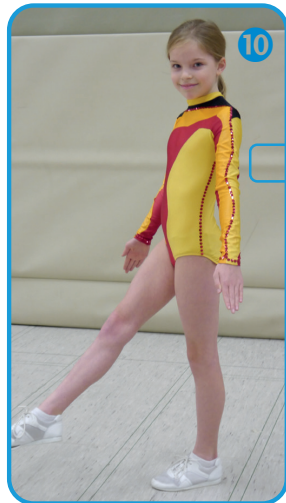
Lunge links + Fußschluss

5+6 Beats:

in die Hockposition
gehen

7+8 Beats:

Strecksprung



1-4 Beats:

1+2 Kick rechts,
Fußschluss
3+4 Kick links,
Fußschluss



5-8 Beats:

5+6 Jumping Jack,
Fußschluss
7+8 Jumping Jack,
Fußschluss

Was ist Aerobic?

Aerobic ist eine Sportart, die körperliche Fitness in Form von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Zur Musik und in der Gruppe macht es besonders viel Spaß und ist daher auch für Kinder und Jugendliche sehr gut geeignet.

Was ist „Aerobic for kids and teens“?

„Aerobic for kids and teens“ bietet die Möglichkeit, Aerobic als Sportart kennenzulernen und auszuprobieren. Die Mädchen und Jungen im Alter von 6-12 Jahren erlernen dabei vier Sequenzen, welche später präsentiert werden. Wer die Sequenzen fehlerfrei vorführt, erhält eine Urkunde.

So funktioniert es!

Aerobic-Kids (6-10 Jahre) erlernen die Sequenzen und stellen diese anschließend einzeln nacheinander vor. Die Aerobic-Teens (11-12 Jahre) müssen nach dem Erlernen alle Sequenzen verbinden und anschließend vorstellen. Präsentiert werden die Sequenzen in Gruppen von maximal sechs Teilnehmenden zur Musik (ca. 130 bpm). Wer will, kann noch Armbewegungen dazu nehmen. Diese sind frei wählbar. Wenn nicht bleiben die Arme gestreckt neben dem Körper.

Wer darf das bewerten?

Kampfrichter*innen, Übungsleiter*innen, ausgebildete Trainer*innen und Sportlehrer*innen dürfen die Sequenzen beibringen und abnehmen.

ANSPRECHPARTNERIN

Stefanie Otto

Landesfachwartin Aerobic im NTB

☎ (05085) 971575

✉ info@ntb-aerobic.de

www.NTBwelt.de/ganztag

Auf der NTB-Webseite findet Ihr noch eine Urkunden-Vorlage sowie Empfehlungen zur Umsetzung.



Aerobic for Kids and Teens

Choreografie 1:



1-4 Beats:

Vom Stehen auf die Knie



5-8 Beats:

Liegestütz auf Knien

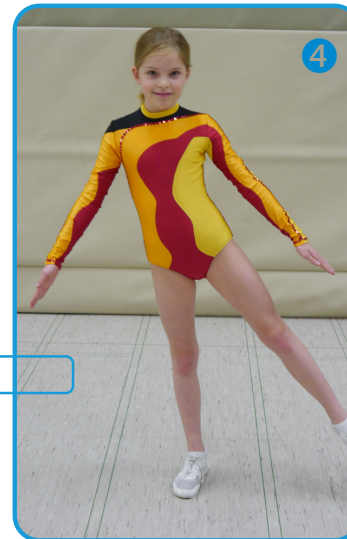


1-4 Beats:
Ranhocken

5-8 Beats:

March rechts beginnend

Choreografie 2:



1+2 Beats:

step touch rechts

3+4 Beats:

step touch links

5-8 Beats:

3x pendel auf rechts, links, rechts + Fußschluss



1+2 Beats:

chacha mit links

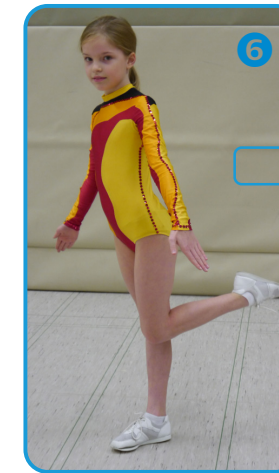
3+4 Beats:

chacha mit rechts

5-8 Beats:

jogg auf links, rechts, links + Fußschluss

Choreografie 3:



1+2 Beats:

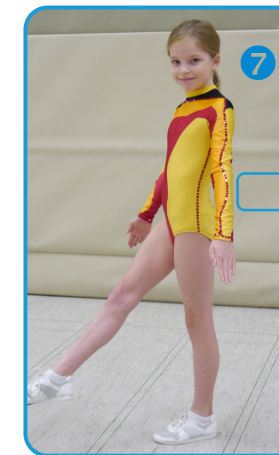
Jogg auf rechts, links

3+4 Beats:

chacha seitlich nach rechts

5+6 Beats:

chacha seitlich nach links



7+8 Beats:

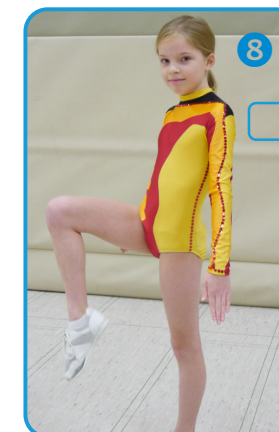
kick auf rechts + Fußschluss

1-3 Beats:

Turn mit links beginnend drei Schritte

4 Beats:

Fußschluss



5+6 Beats:

knee rechts + Fußschluss

7+8 Beats:

knee links + Fußschluss