

### 2.5.3 Einfache Aerobic-Grundschrirte in Kombinationen (Schuljahrang 4)

1. Führe die Übungskombination (Teile A und B) selbstständig mit guter Körperhaltung und entsprechender Armhalte bzw. -führung aus. Passe deine Bewegungen der vorgegebenen Musik an. (AFB I)

#### Teil A

Zählzeit	1 - 4	March
	5 - 8	V-Step
	9 - 12	Kneelift
	13 - 16	Step-Touch

#### Teil B

Zählzeit	17 - 20	Walk vorwärts
	21 - 24	Jumping Jack
	25 - 28	Walk rückwärts
	29 - 32	Kick vorwärts

2. Erstelle und präsentiere aus den dir bekannten Aerobic-Grundschrirten zu vorgegebener Musik eine Choreografie (32 Zählzeiten), die du durch mehrfache Wiederholung zur Verbesserung deiner Fitness nutzen kannst. (AFB II)
3. Erstellt in der Gruppe nach selbst gewählter Musik eine Aerobic-Choreografie zur Präsentation im Umfeld eurer Schule. (AFB III)