

Gestaltet selbständig Step-Aerobic-Choreografien oder Übungen zum Krafttraining in Partner- bzw. Gruppenarbeit. Wählt dazu zwischen Aufgabe A und B.

- A**
1. Erstellt in Übungsgruppen von mindestens drei Schülern eine Choreografie für eine Gruppen-Step-Aerobic mit einer Präsentationszeit von ca. 90 Sekunden.
 2. Wählt unter Berücksichtigung von Taktart und Rhythmus die passende Musik aus.
 3. Bindet in eure Choreografie folgende Vorgaben ein:
Überqueren des Steppers, Wechsel zu anderen Steppern, Interaktionen in der Gruppe, Kombination aus Arm- und Beinbewegungen bei mindestens 3 Schrittfolgen, Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen der Gruppenmitglieder.
 4. Bewertet gemeinsam die Leistungen eurer Gruppenmitglieder durch die Vergabe von Punkten in deren Qualitätspass.
- B**
1. Erstellt mit einem Übungspartner oder in einer Übungsgruppe von maximal fünf Schülern eine Gruppenübung zum Krafttraining am und mit dem Stepper mit einer Präsentationszeit von ca. 90 Sekunden.
 3. Wählt unter Berücksichtigung von Taktart und Rhythmus die passende Musik aus.
 4. Bindet in eure Übung folgende Vorgaben ein:
Wechsel zu anderen Steppern, Interaktionen mit dem Partner bzw. in der Gruppe, Kombination von Kräftigungsübungen für Beine, Rumpf und Arme, eventuelle Wiederholungen einzelner Elemente, Berücksichtigung der unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen der Gruppenmitglieder.
 4. Bewertet gemeinsam die Leistungen eurer Gruppenmitglieder durch die Vergabe von Punkten in deren Qualitätspass.

Namen der Gruppenmitglieder:
(Bewerter)

Name des Übenden:

Qualitätspass

Er/Sie hat	stets 3 Punkte	meist 2 Punkte	manchmal 1 Punkte	nicht 0 Punkte
sich motiviert eingebracht, kreative und originelle sowie realistische Übungsideen vorgeschlagen				
zielorientiert, diszipliniert und einsatzbereit bis zum Stundenende geübt				
mit uns kooperiert und hilfsbereit gemeinsam Lösungen entwickelt				
sich taktischer nach dem Musikrhythmus bewegt				
die Übungen und die Kombination der Arm-Bein-Bewegungen exakt ausgeführt				
die Belastung ausdauernd mit guter Körperspannung und Körperhaltung bewältigt und die Bewegungen kraftvoll ausgeführt				

Einordnung in den Lehrplan

Bewegungsfelder: Rhythmisches Bewegen, Tanzen, Gestalten und Fitness fördern

Fächerübergreifende Aspekte: Musik

Nr.	Kompetenzbereich	Kompetenzen	AFB I	AFB II	AFB III
1	Erfahren, Gestalten und Leisten von Bewegung	Bewegung in Raum, Rhythmus und Dynamik variabel gestalten		X	
2; 1		musikalische Trends in Bewegung umsetzen		X	
3; 1		Aerobic- und/oder Step-Aerobic-Schritte in Choreografien mit weiteren Elementen verbinden			X
1; 3		Kräftigungsübungen/Kräftigungsprogramme erstellen		X	
3	Wahrnehmen und Gesunderhalten des Körpers	Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems selbstständig steuern		X	
4	Faires Konkurrieren und Kooperieren	Bewegungsdarstellung in Gruppen selbstständig vorbereiten und kooperativ realisieren		X	
3		verantwortungsbewusst mit körperlichen Unterschieden umgehen		X	

- Empfehlenswert ist es, die ca. 90 Sekunden Übungszeit über 6 x 32 Zählzeiten auszuführen. So können in der Gestaltung der Choreografie innerhalb der sechs Blöcke in Abhängigkeit vom Leistungsvermögen der Gruppenmitglieder entweder einzelne Blöcke wiederholt oder durchgängig neu und damit anspruchsvoller gestaltet werden.
- Die Choreografien werden entweder mehr tänzerisch (Aufgabe A) oder mehr als Fitness-Variante (Aufgabe B) ausgeführt.
- Ziel ist ein gemeinsam abgestimmtes Agieren während des Übungsprozesses, bei dem durch häufiges Wiederholen sowohl Kräftigungs- als auch Ausdauertrainingsbelastungen erreicht werden.
- Die Originalität sollte bei der Aufgabenlösung ein wichtiges Kriterium sein und stimuliert die Freude bei der Erfüllung der Aufgaben.
- In vorangegangenen Stunden sollten die Schüler durch die Lehrkraft Hinweise und Anregungen für Übungen am und mit dem Stepper sowie zur korrekten Körperhaltung und Körperspannung bei verschiedenen Übungsausführungen erhalten haben. Eventuell könnte das Aufgabenblatt bereits am Beginn der Unterrichtsreihe vorgestellt werden und so als Zielorientierung und Motivation dienen.
- Bereits vermittelte Techniken zur Aerobic oder zum Krafttraining sind von den Schülern mit in die Übungsvorgaben einzubauen.

- Die Lehrkraft muss intervenieren, wenn kontraindizierte bzw. zu Verletzung und Überlastung führende Übungen seitens der Übenden gewählt werden.
- Der Qualitätspass könnte im Unterrichtsverlauf mehrmals zur Zwischenkontrolle ausgefüllt werden. Dabei nimmt die Lehrkraft im Verlauf der Übungsstunden Einsicht in die Tabellen und gibt den Schülerinnen und Schülern Rückkopplungen zu ihren Beobachtungen und zu eventuellen Diskrepanzen gegenüber ihren bisherigen Einschätzungen.
- Am Ende des Stundenkomplexes können diese Tabellen in die Gesamtbeurteilung einbezogen werden.
- Durch eine koedukative Zusammensetzung der Übungsgruppen können tänzerische bzw. fitnessorientierte Talente der Übenden gebündelt und die Zusammenarbeit im Hinblick auf die unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen sowie die gegenseitige Beurteilung positiv verstärkt werden.