

BallKoRobics

Aerobic Schritte – Low Impact

Aufgabe 1: Führe alle in der Tabelle aufgelisteten Aerobic Schritte **mehrmals** in Einzelarbeit aus. Überlege dir im Anschluss mindestens einen eigenen Schritt.

Name	Beschreibung
March	Auf der Stelle „gehen“. Füße klar vom Boden abheben. Arme schwingen mit.
Step Touch	Einen Schritt zur Seite. Den anderen Fuß nachstellen und auftippen. Dann zurück in die Ausgangsstellung.
Out-In	Rechter Fuß nach außen, dann linker Fuß nach außen, rechter Fuß zurück in die Mitte, linker Fuß zurück in die Mitte.
V-Step	Ersten Fuß Schräg nach vorne aufsetzen, danach den zweiten schräg nach vorne. In gleicher Reihenfolge zurück in die Ausgangsstellung (V-Form).
Low Kick	Einen Schritt zur Seite. Den anderen Fuß nachstellen und auftippen. Dann zurück in die Ausgangsstellung.
Leg Curl	Körpergewicht auf ein Bein verlagern und den Fuß des anderen Beines Richtung Gesäß bringen.
Side to Side	Körpergewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein seitlich ausstrecken und kurz auftippen und direkt zurück in die Ausgangsposition. Dann die andere Seite.
Lunge	Körpergewicht auf ein Bein verlagern. Mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne, seitlich oder nach hinten. Dann Beinwechsel.
Knee up	Knie abwechselnd deutlich anheben und so auf der Stelle gehen.
Grapevine	Erster Schritt seitlich. Dann den 2. Fuß schräg hinter den ersten setzen. Danach mit 1. Fuß einen weiteren Schritt nach außen machen und den zweiten nachstellen (Tab) und direkt die Bewegung in die andere Richtung einleiten.

Aufgabe 2: Kombiniere 2-3 Aerobic Schritte, indem du sie ohne Pause nacheinander ausführst.

BallKoRobics

Ball- und Armbewegungen

Aufgabe 1: Führe alle in der Tabelle aufgelisteten Arm- und Ballbewegungen **mehrmals** in Partnerarbeit aus. Übt sie zunächst **ohne** Aerobic Schritte.

Name	Beschreibung
Pumping Arms	Arme auf Brusthöhe gleichzeitig nach vorne strecken und zurückziehen.
Overhead Press	Arme senkrecht nach oben über den Kopf strecken und wieder zurückbewegen.
Downright Row	Arme vor dem Oberkörper nach unten zum Boden drücken und wieder zurückziehen.
Up and Down	Gestreckte Arme gleichzeitig vor dem Oberkörper nach oben bewegen und wieder zurück.
Side Laterals	Arme sind auf Schulterhöhe ausgestreckt. Dann zur rechten Schulter ziehen, wieder ausstrecken und zur linken Schulter ziehen.
Dribbling	Ball während eines ausgewählten Aerobic Schrittes rhythmisch prellen.

Aufgabe 2: Kombiniert Aerobic-Schritte eurer Wahl mit Arm- und Ballbewegungen eurer Wahl.