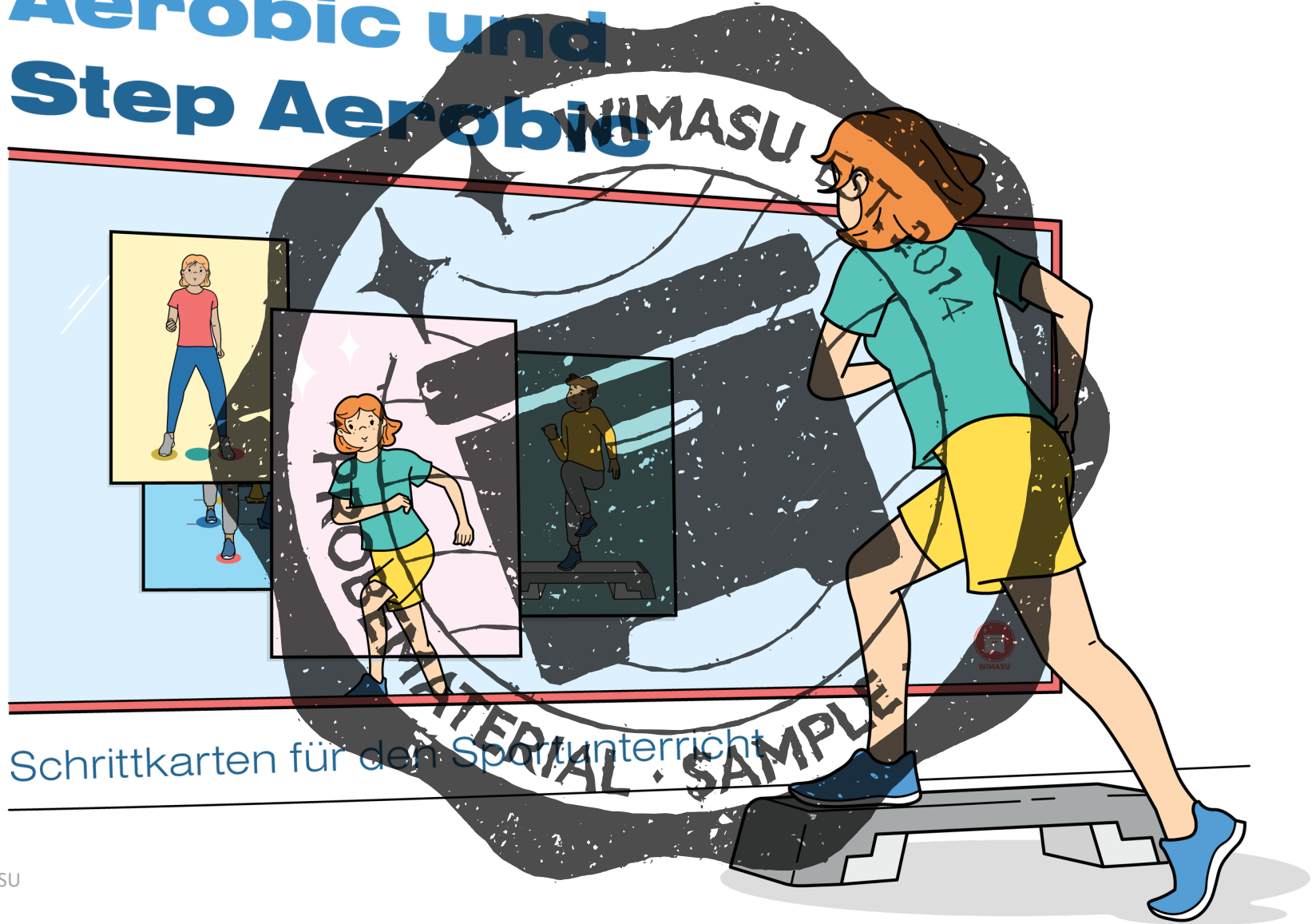


Aerobic und Step Aerobic



Schrittkarten für den Sportunterricht

IMPRESSUM



© WIMASU GmbH 2023

Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.
<https://wimasu.de/shop/aerobic-step-aerobic-schrittkarten-fuer-den-sportunterricht/>
1. Version

Redaktion: J. Veit, Ch. Walther
Illustrationen: N. Matsuyama, J. Schäfer
Herausgeber: J. Veit, Ch. Walther

Dieses Dokument zitieren:

Veit, J. & Walther, Ch. (Hrsg.) (2023). Aerobic und Step Aerobic – Schrittkarten für den Sportunterricht. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/aerobic-step-aerobic-schrittkarten-fuer-den-sportunterricht/>

U. A. ZUSAMMENGESTELLT AUS:

Hindenburg, F. (2021). Einstieg BallKoRobics©. Ball, Koordination und Aerobic – Frisch gemixt für die Grundschule und Sekundarstufe 1. Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/ballkorobics>

Teubert, H., Gabriel, L. (2023). Tanzen, Rhythmus, Darstellen. Die Große Spielesammlung für den Sportunterricht. Eingeschränkter Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/shop/spiele-zum-tanzen-rhythmus-darstellen-im-sportunterricht>

QUELLE:

Zielonka, S., Deddens, E. (2011). Step Aerobic – eine Choreographie in Gruppen erarbeiten und präsentieren. Unveröff. Manuskript. Zugriff am 19.06.2023 unter https://www.schulsport-nrw.de/fileadmin/user_upload/Step_Aerobic.pdf

Haftungsausschluss

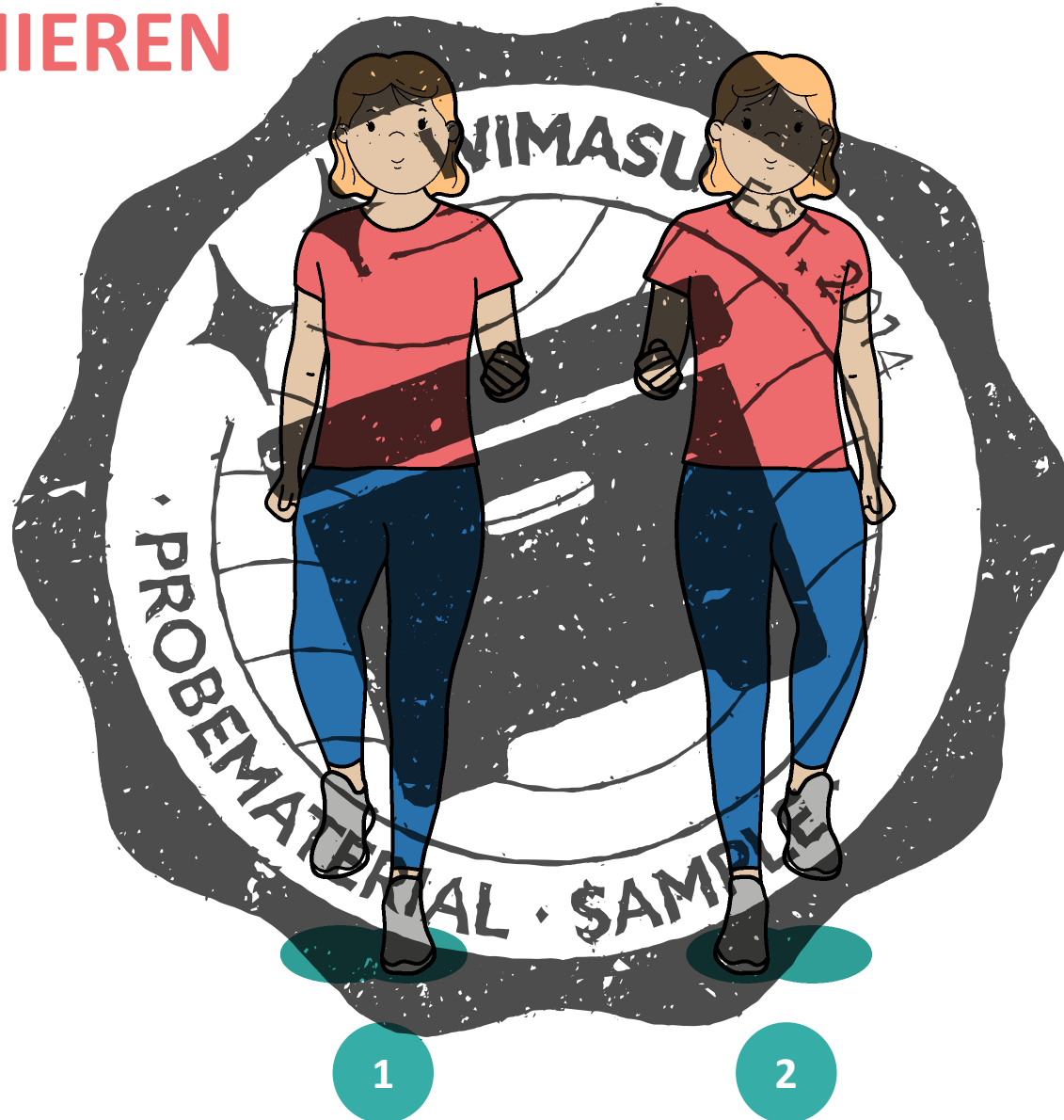
Unsere Veröffentlichungen stellen nur generelle Anleitungen für Sportübungen dar. Sportübungen unterliegen sich laufend fortentwickelnden sportwissenschaftlichen Erkenntnissen. Daher garantieren wir nicht, dass die Anleitungen zu jedem Zeitpunkt den aktuellen Erkenntnissen entsprechen. Weiterhin kann auch kein Erfolg der Übungen garantiert werden. Generell gilt: Jeder Nutzer muss bei der konkreten Ausführung der vorgestellten Übungen selbst für eine sichere Übungsumgebung sorgen. Für den Fall, dass dies nicht möglich ist, sollte keine Übung ausgeführt werden.



Auf WIMASU werden Unterrichtsreihen, Materialien und Ideen für den Sportunterricht angeboten. Dabei haben wir den Anspruch, dass die Inhalte sehr praxisorientiert sind und durch einen theoretischen Überblick ergänzt werden. WIMASU hilft Sportlehrkräften dabei, ihren Sportunterricht zu gestalten. Zudem werden neue und innovative Unterrichtsideen aufgegriffen und thematisiert. Wir gehen davon aus, dass die Unterrichtsreihen fast immer von den Kolleginnen und Kollegen vor Ort verändert werden, um diese auf die jeweiligen Lerngruppen abzustimmen. So geben wir zwar Unterrichtsverläufe vor, die Stationskarten und Arbeitsaufträge können jedoch meistens individuell angepasst werden.

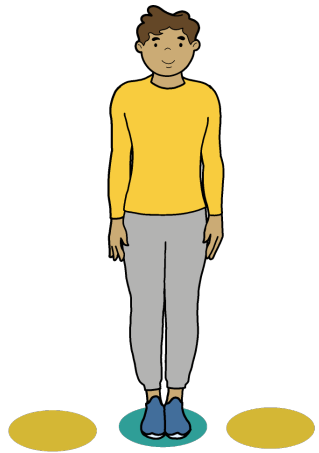
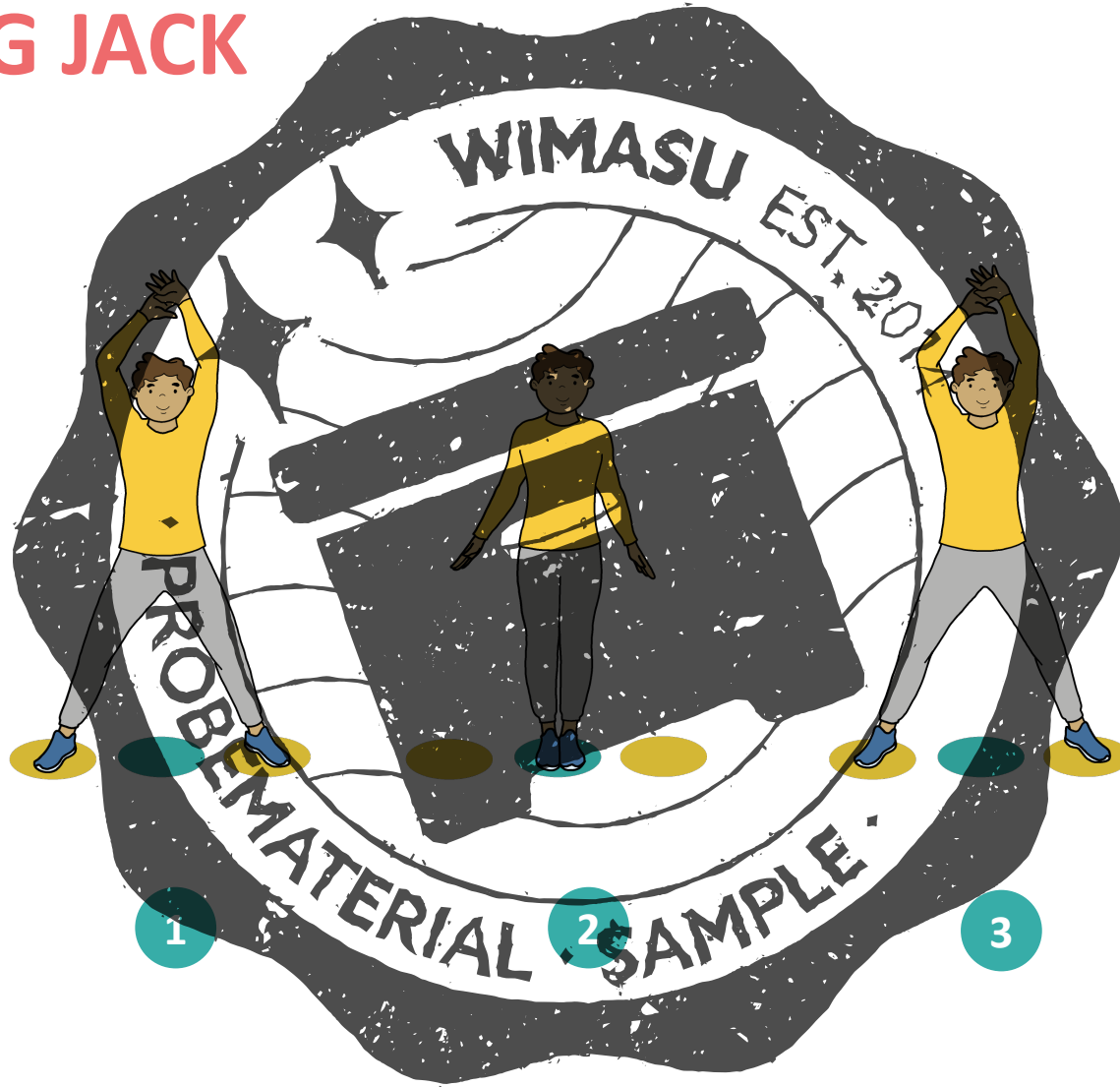
AEROBIC

MARSCHIEREN



AEROBIC

JUMPING JACK



0



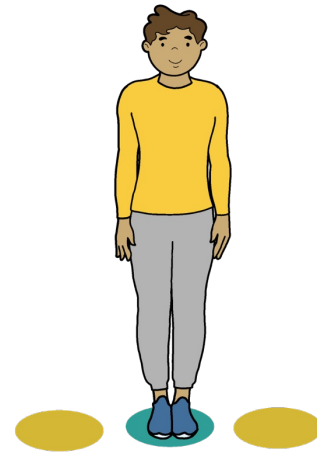
1



2

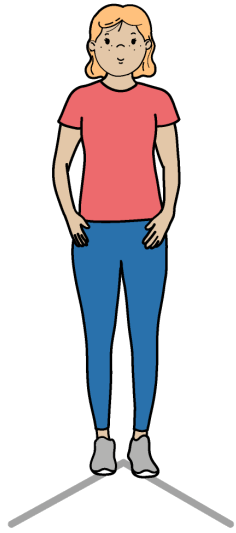


3

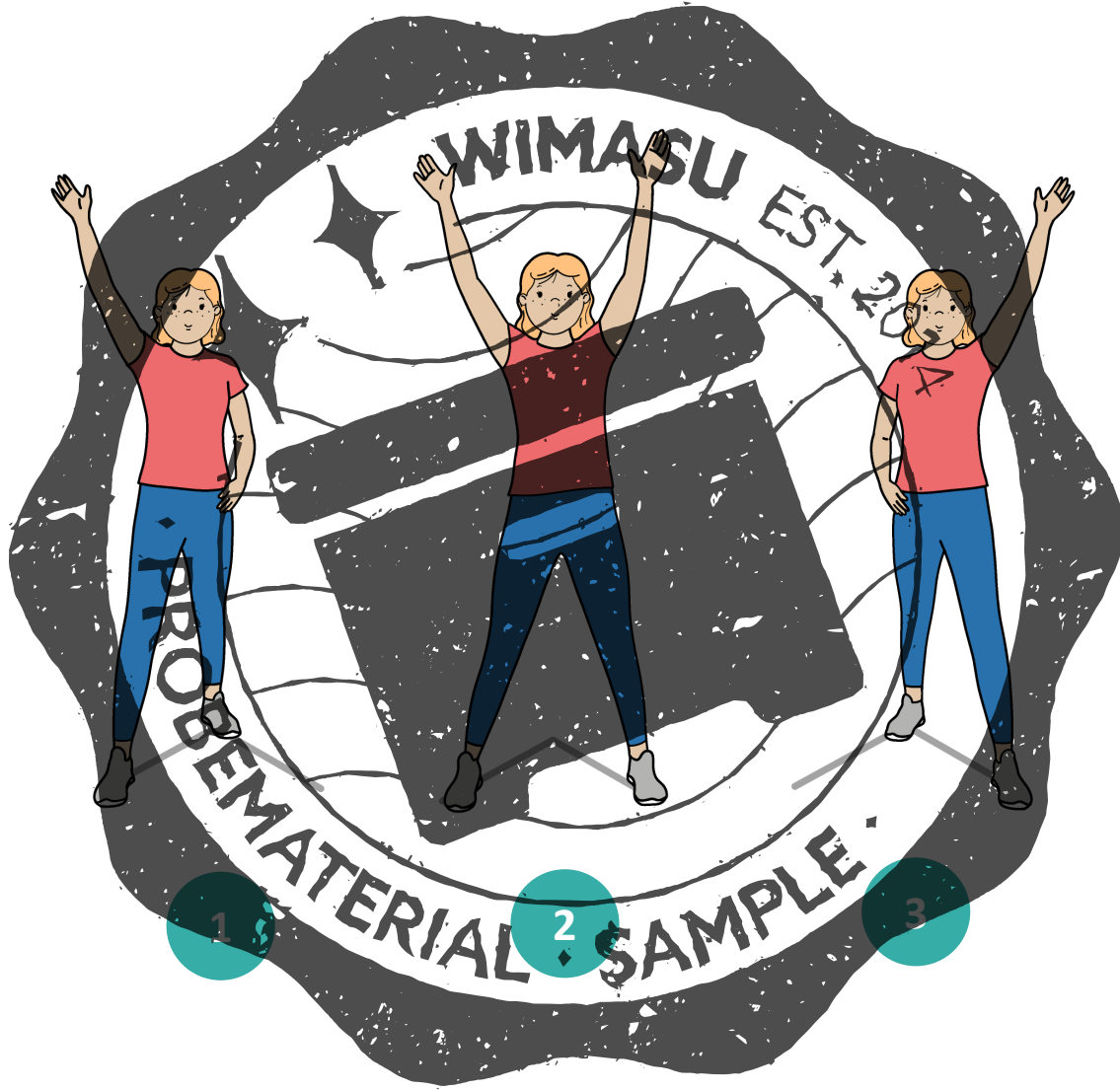


4

AEROBIC V-STEP



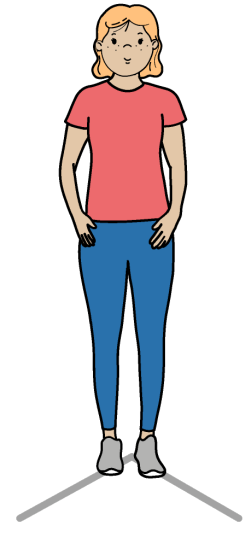
0



1

2

3



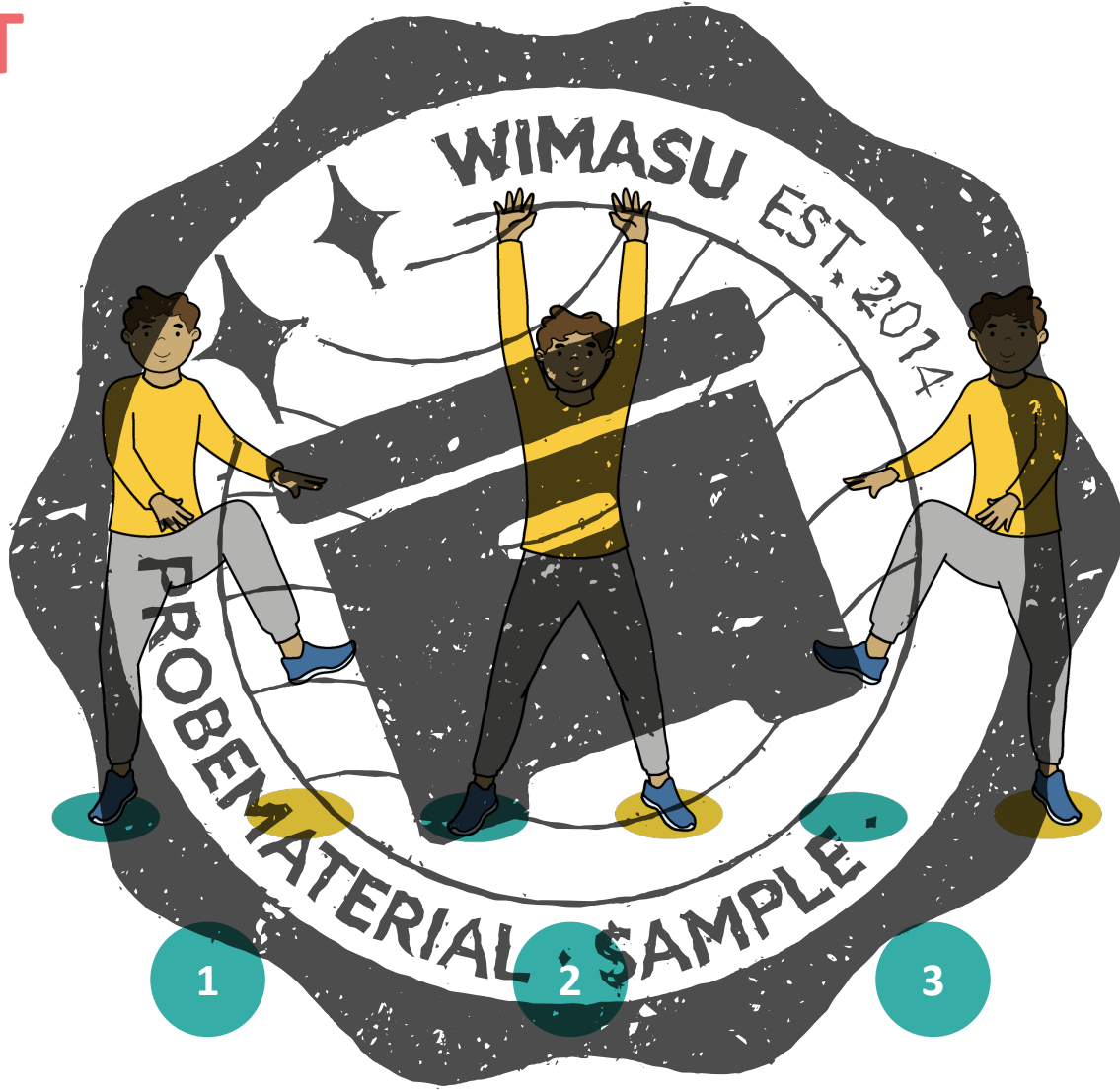
4

AEROBIC

KNEELIFT



0



1



2



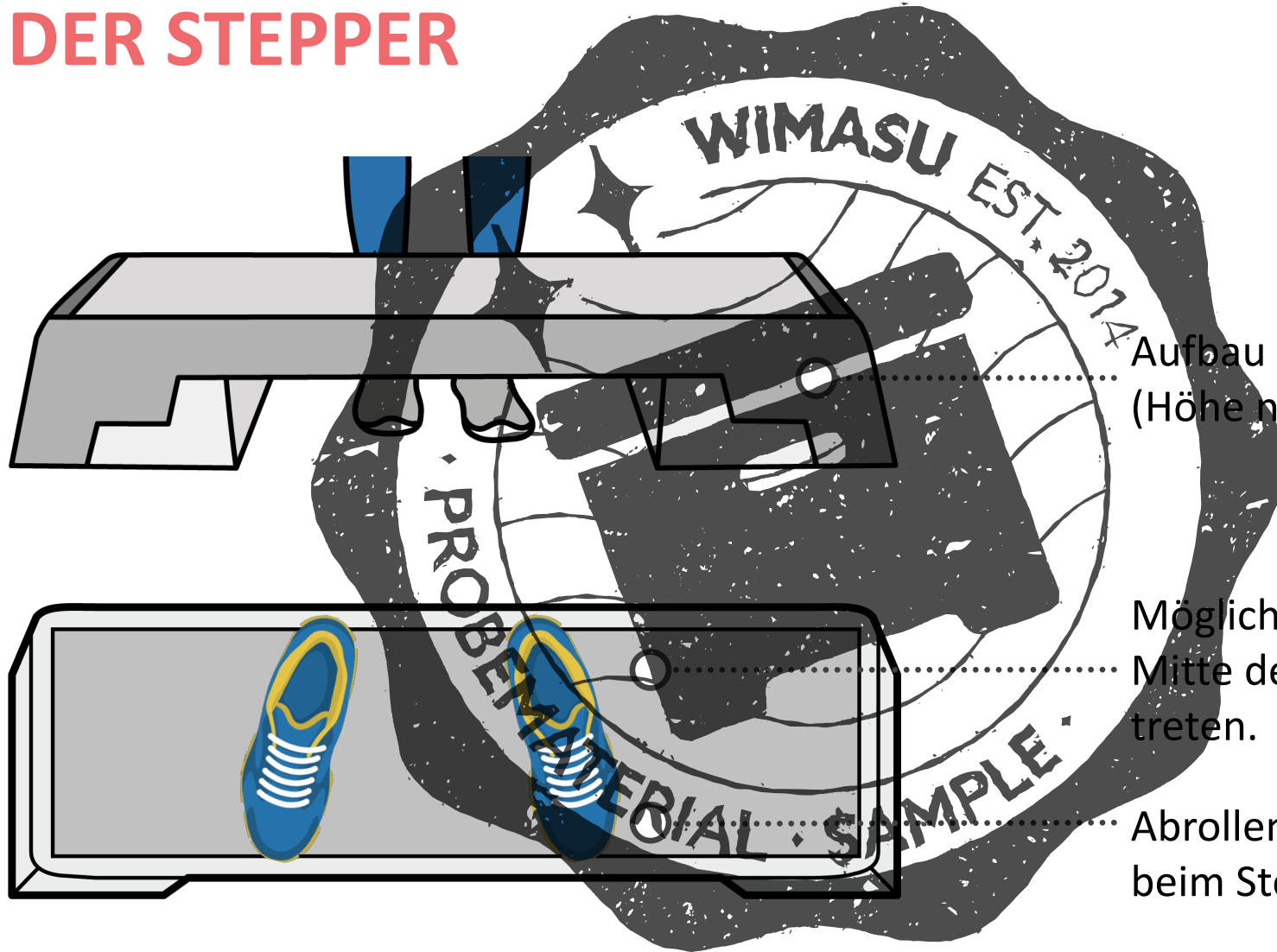
3



4

STEP-AEROBIC

DER STEPPER

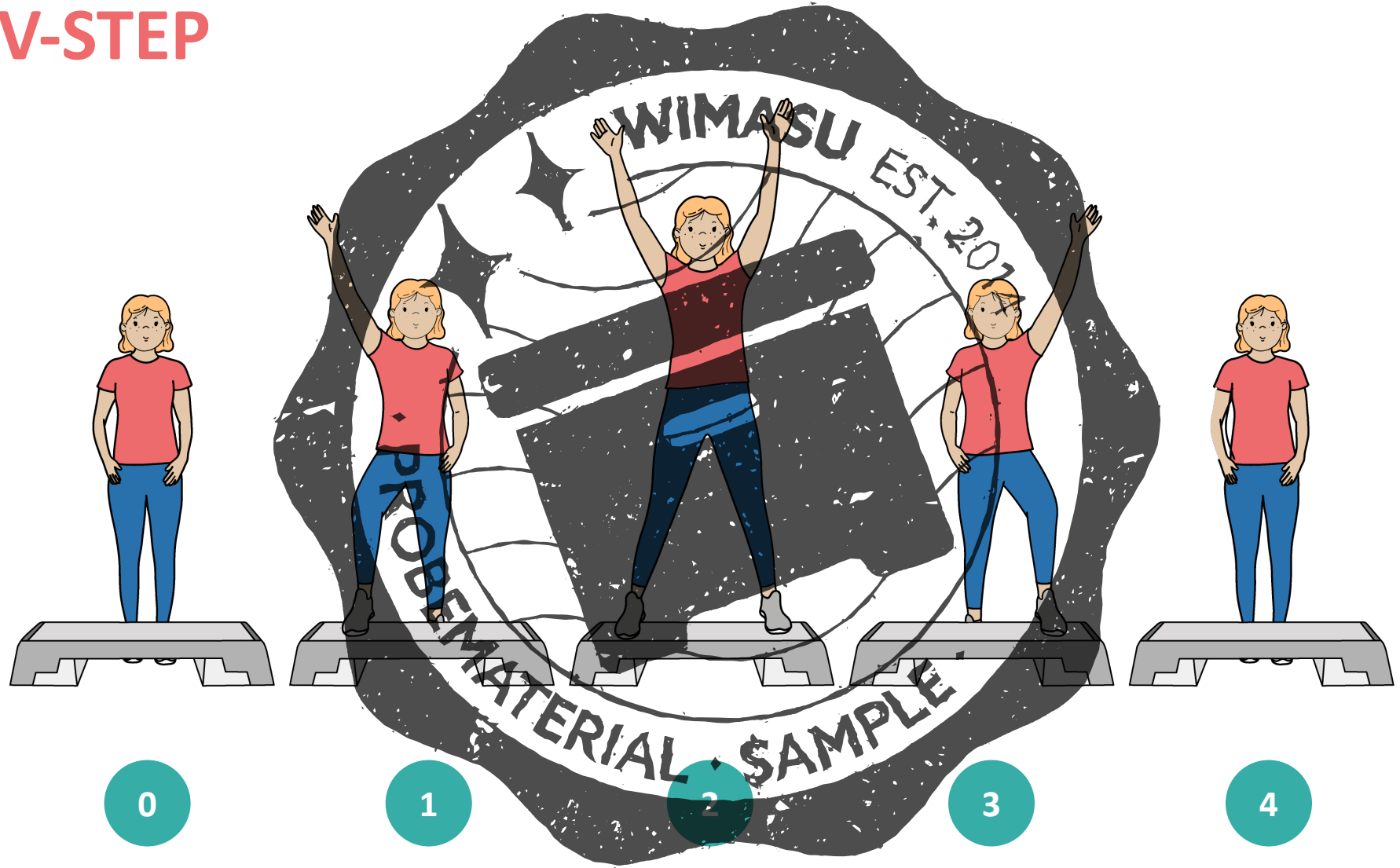


Aufbau des Steppers
(Höhe niedrig!)

Möglichst in die
Mitte des Steppers
treten.

Abrollen des Fußes
beim Steppen

STEP-AEROBIC V-STEP



0

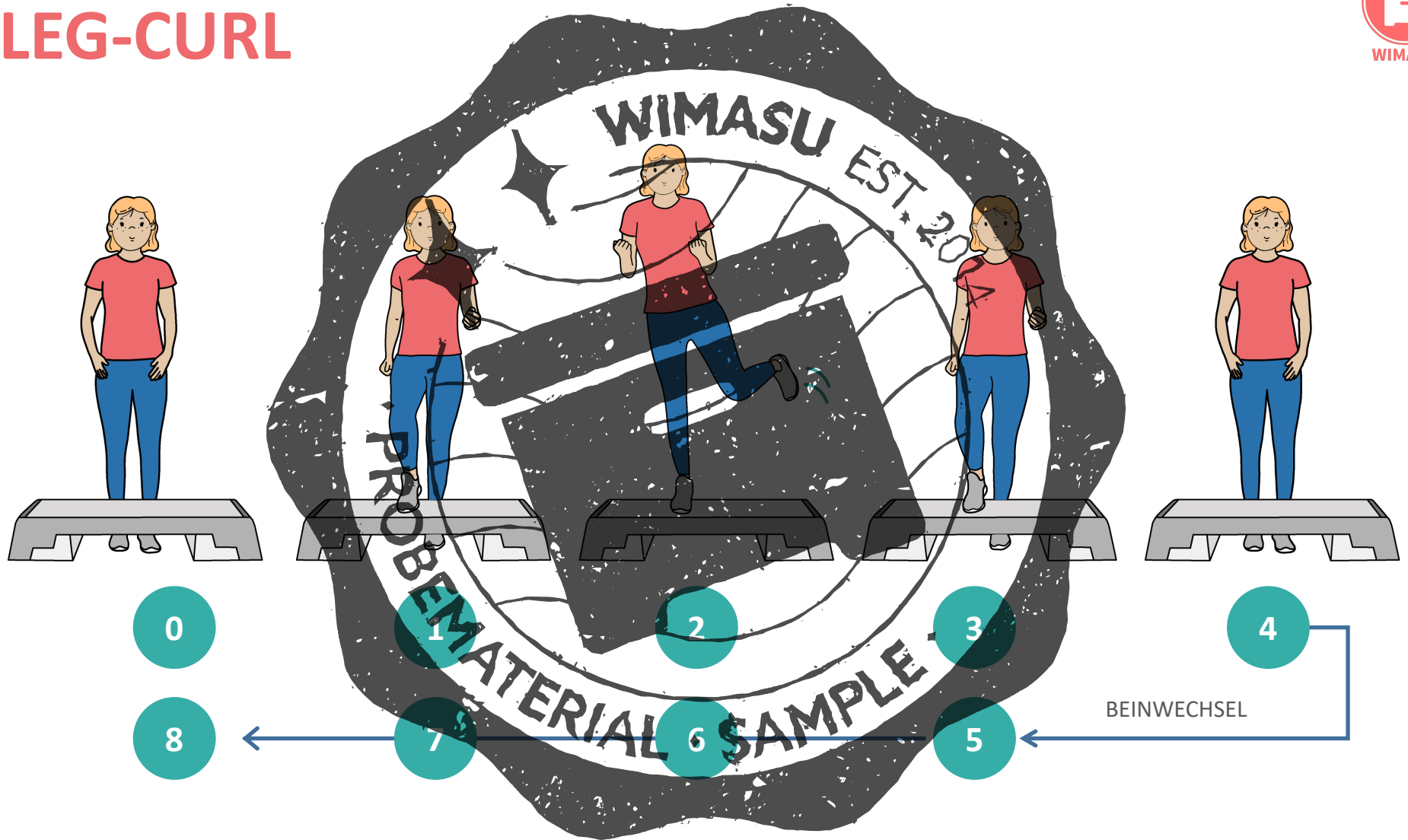
1

2

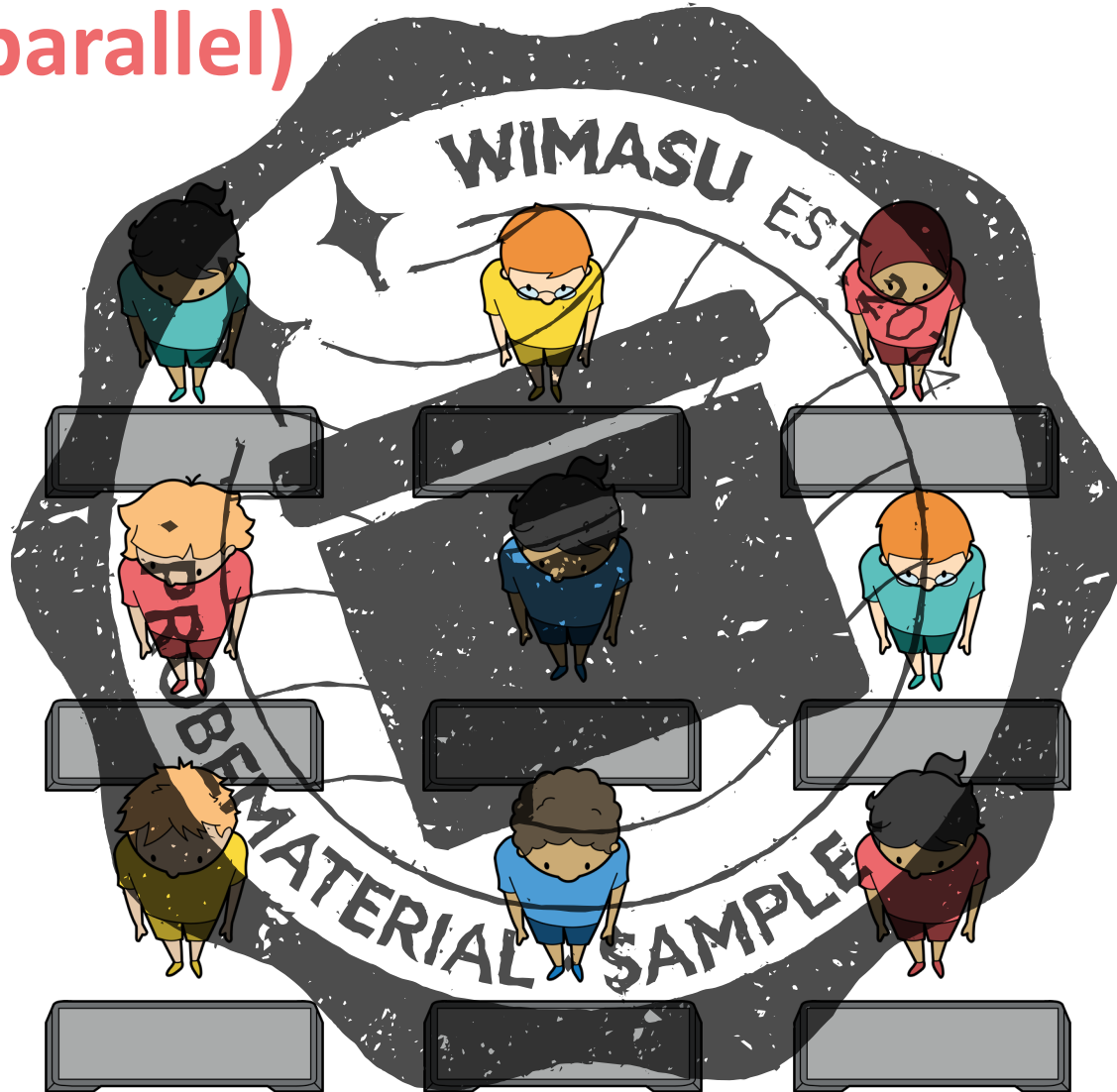
3

4

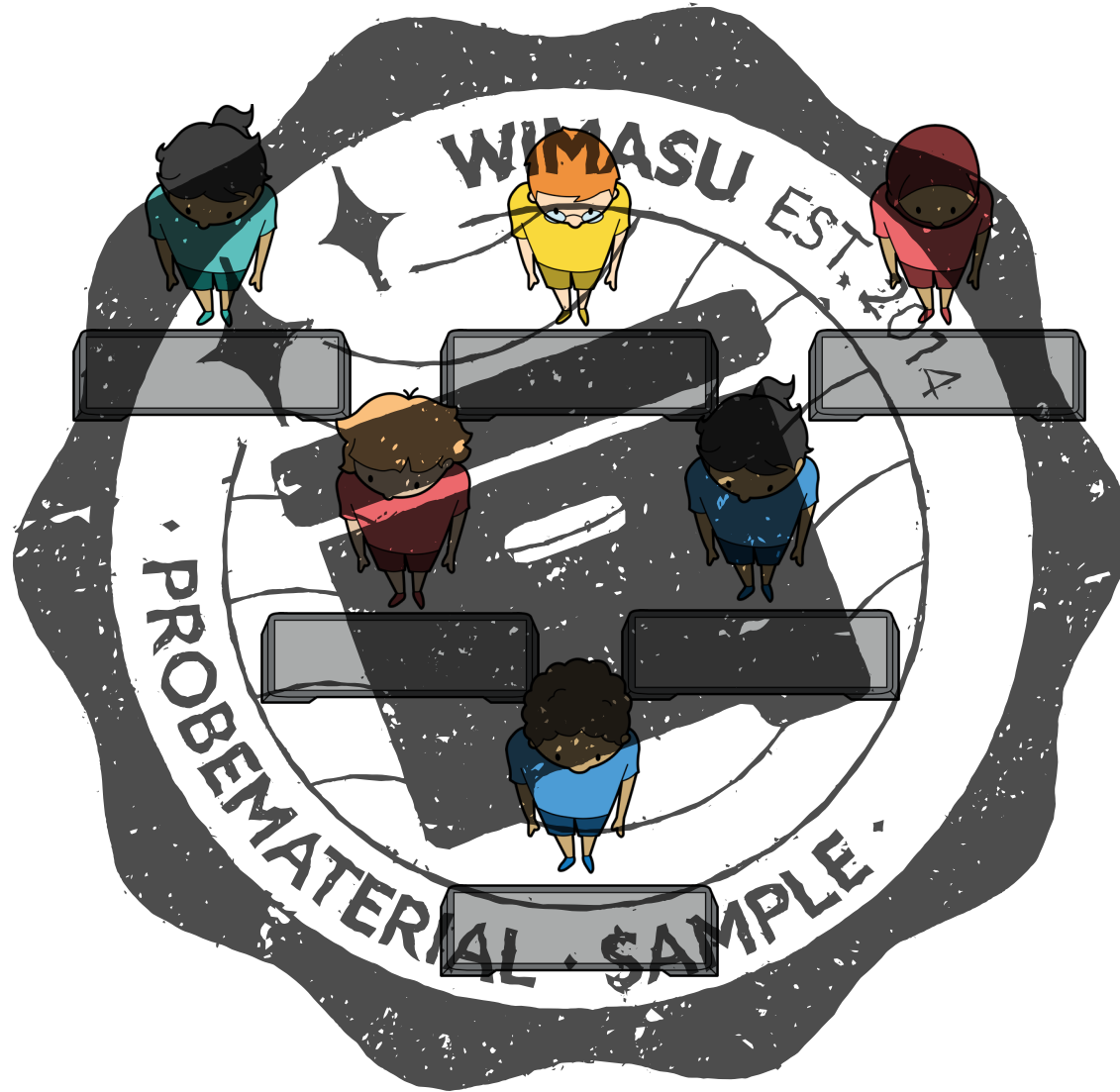
STEP-AEROBIC LEG-CURL



BLOCK (parallel)



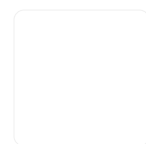
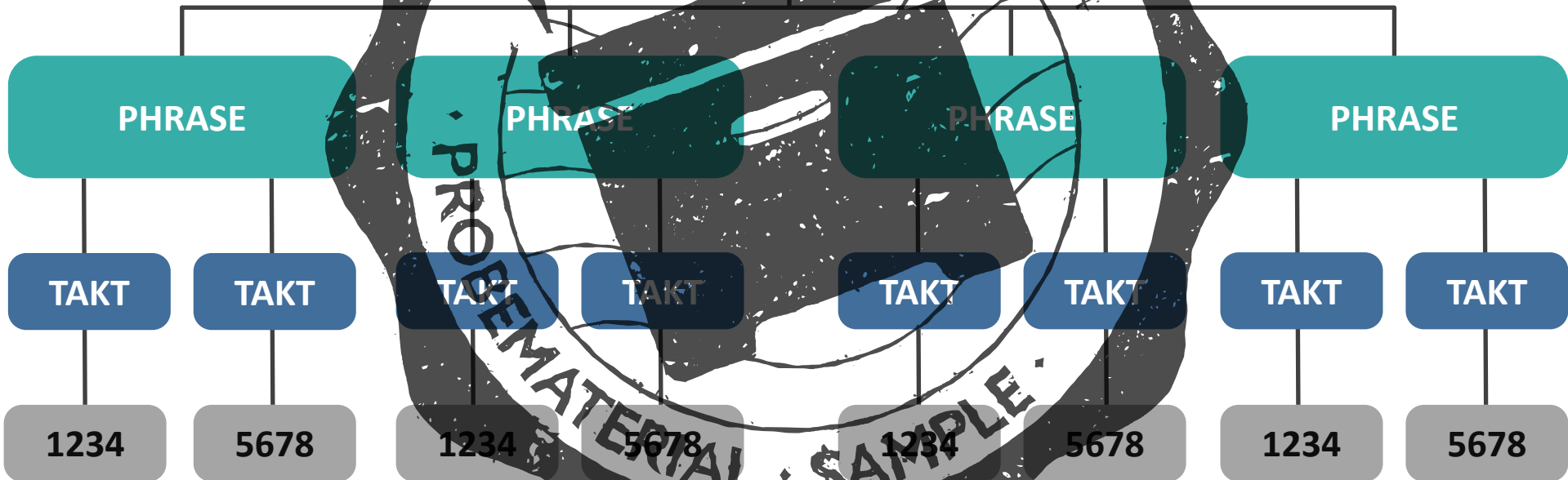
DREIECK



(STEP-)AEROBIC



WIMASU
MUSIKBOGEN EST. 2017

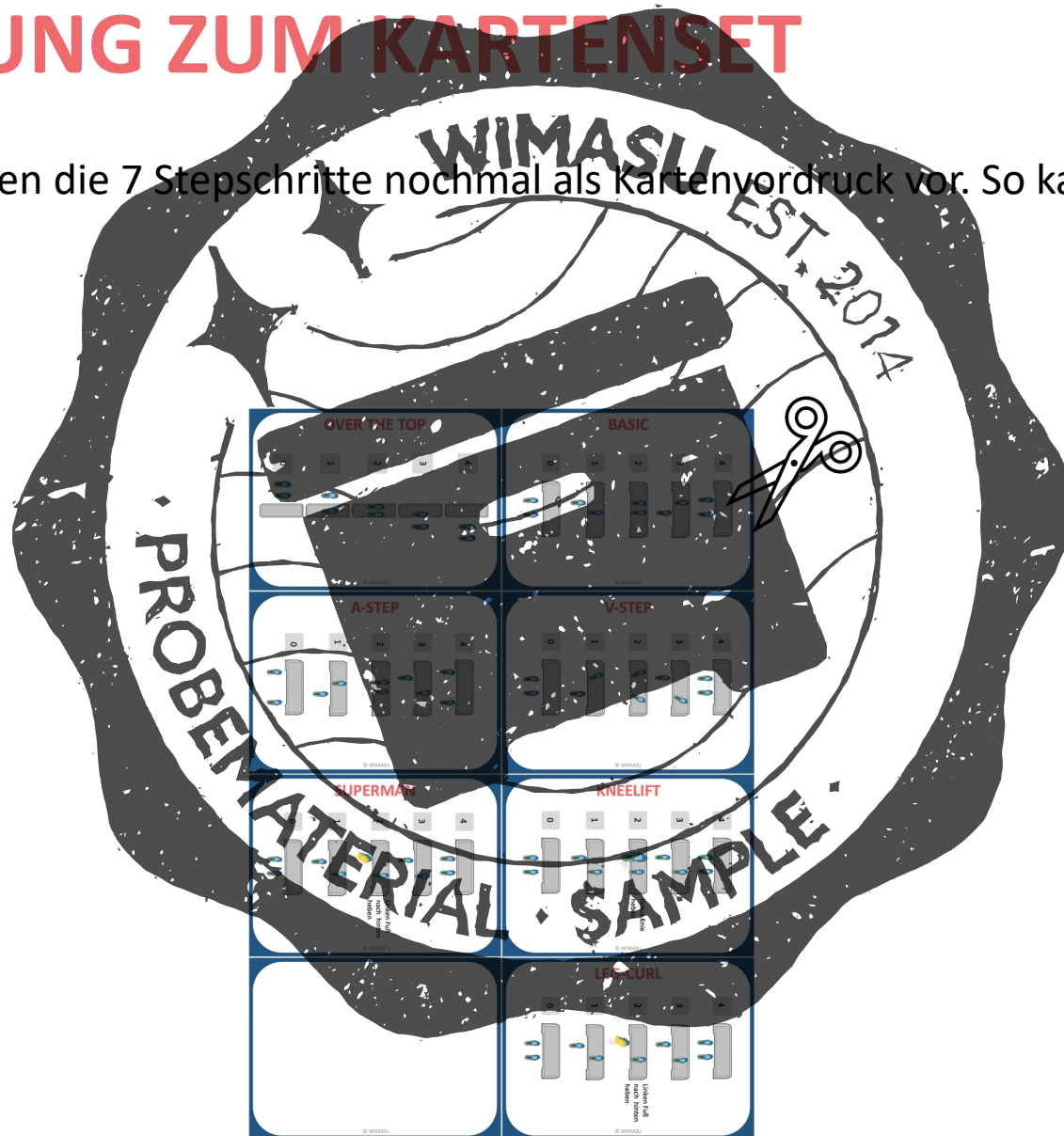


AEROBIC

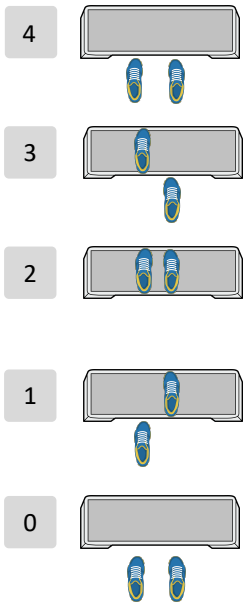
ERKLÄRUNG ZUM KARTENSET



Im folgenden liegen die 7 Stepschritte nochmal als Kartenvordruck vor. So kann individuell gelernt werden.



BASIC



© WIMASU

V-STEP



© WIMASU

KNEEFIT



linkes Knie
heben

© WIMASU

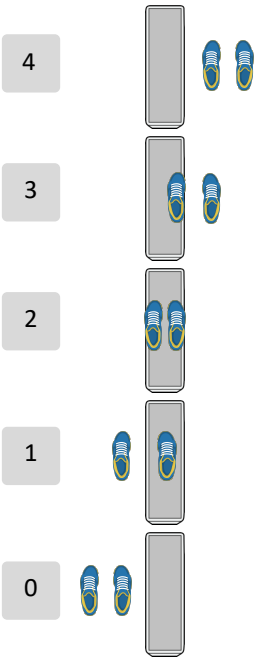
LEG-CURL



Linken Fuß
nach hinten
heben

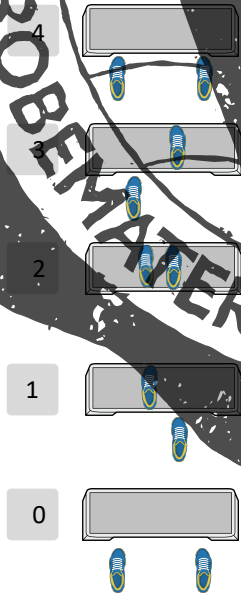
© WIMASU

OVER THE TOP



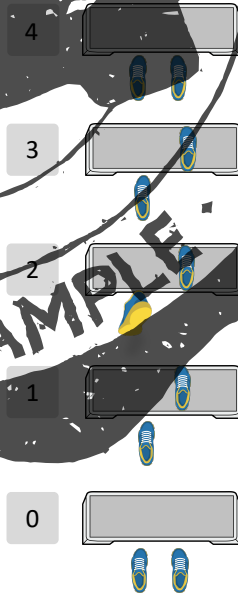
© WIMASU

A-STEP



© WIMASU

SUPERMAN

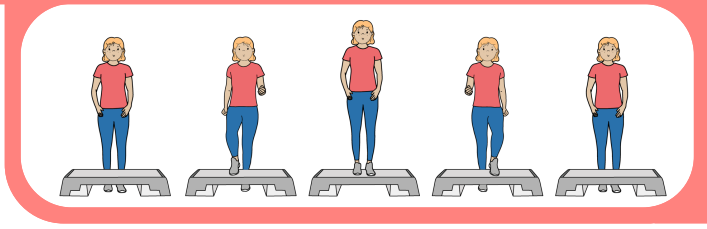


Linken Fuß
nach hinten
heben

© WIMASU

© WIMASU

STEP-AEROBIC
BASIC



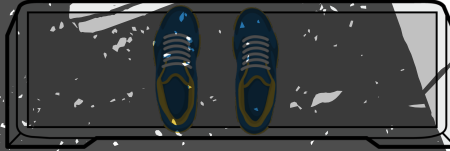
4



3



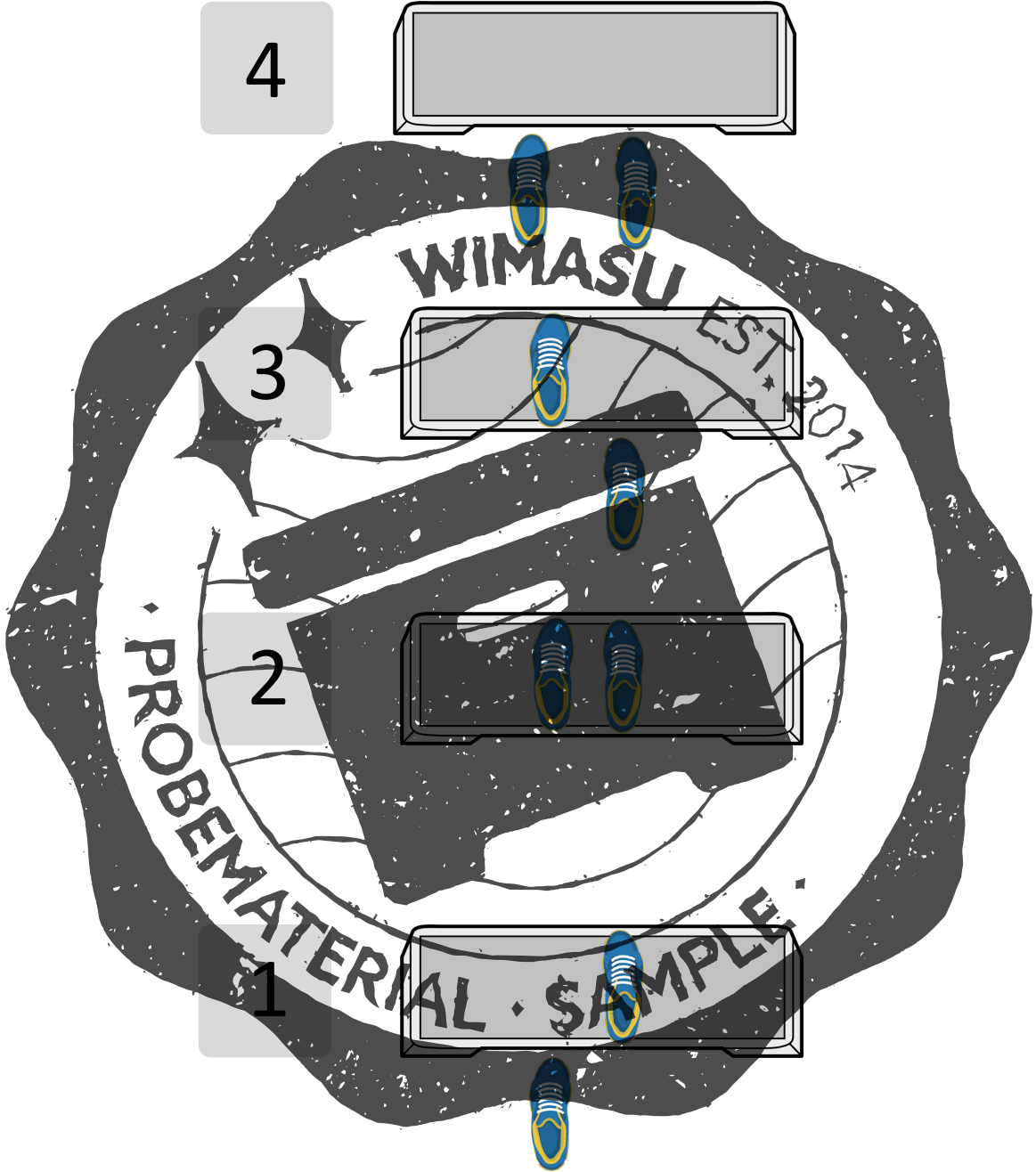
2



1

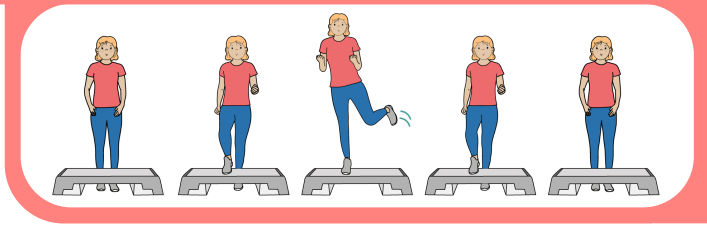


0



STEP-AEROBIC

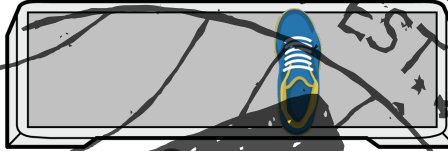
LEG-CURL



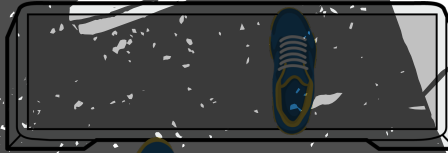
4



3



2

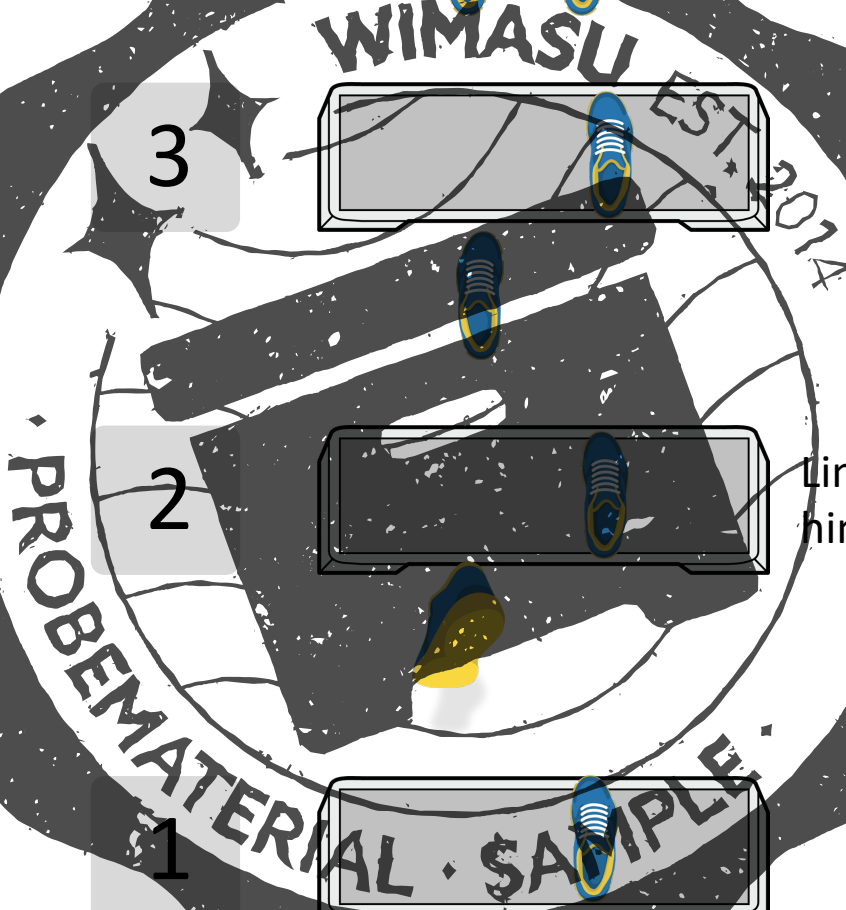


Linken Fuß nach hinten heben

1

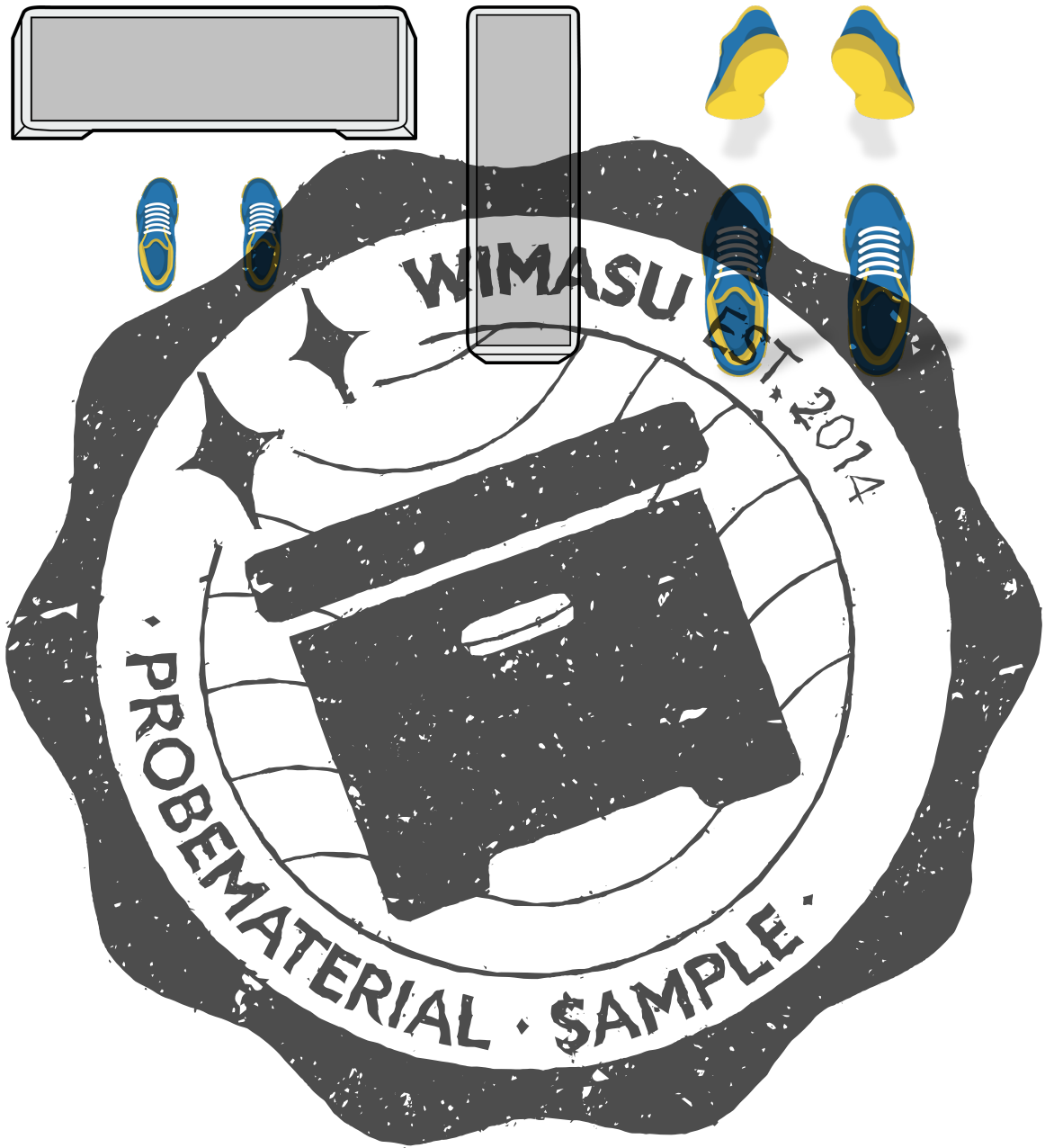


0

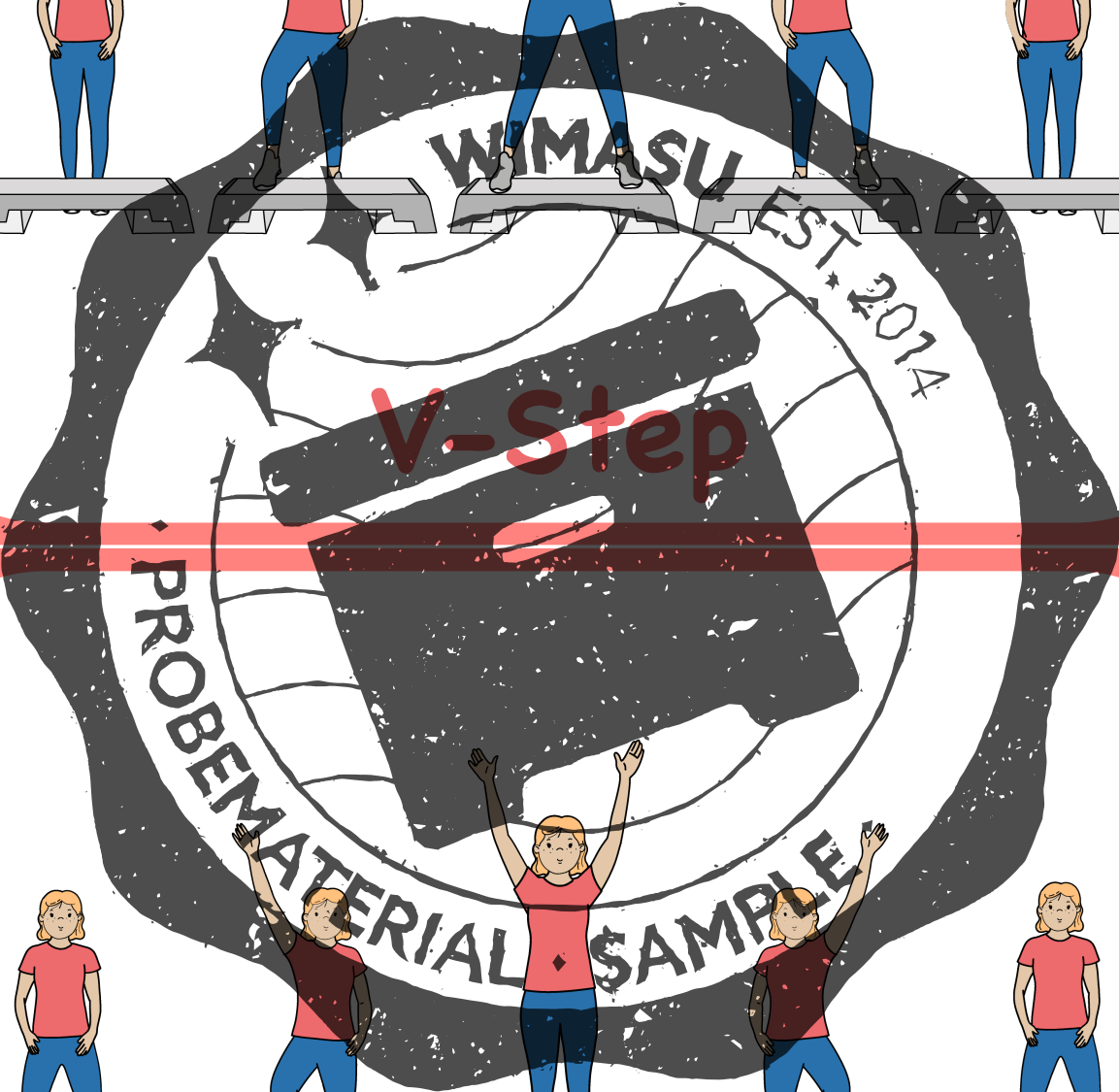
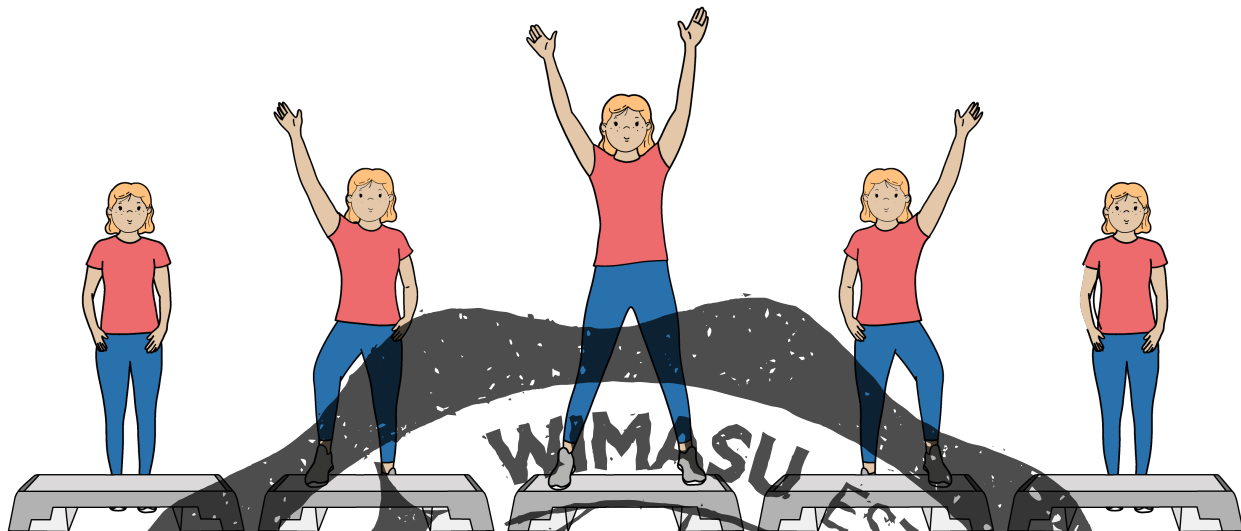


STEP-AEROBIC

WEITERE SCHRITTE NACHBAUEN



© WIMASU



© WIMASU



A-Step