



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Kids Aerobic: Ausdauertraining mit Fun-Faktor*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## I.33

### Grundlegende Bewegungserfahrungen

# Kids Aerobic – Ausdauertraining mit Fun-Faktor

Sandra Kroll-Gabriel, Ingolstadt

Illustrationen: Bettina Weyland, Wallerfangen



© RAABE 2020

© Hemera/Thinkstock

Kinder bewegen sich gern zur Musik. Trotzdem kommen die Bereiche Tanzen und Bewegung gestalten im Sportunterricht oftmals zu kurz. Mit den vorliegenden Materialien lernen die Kinder Grundschritte aus dem Aerobic und Hip Hop kennen und erhalten die Möglichkeit, einfache Schrittkombinationen zu einer kleinen Choreografie zusammenstellen. Und natürlich dürfen sie ihre Tanztalente zum Abschluss zeigen.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufen:</b>	1 bis 4
<b>Dauer:</b>	4 Unterrichtsstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Ausdauer, Bewegung kreativ gestalten, Grundschritte beherrschen und kombinieren
<b>Thematische Bereiche:</b>	Tanz, Bewegungsgestaltung, Rhythmusschulung, Choreografie
<b>Medien:</b>	Übungs- und Stationskarten, Beobachtungsbogen

---

## Was Sie zu diesem Thema wissen sollten

### Aerobic für Kinder

Kinder lieben Musik und Bewegung. Aerobic ist eine Sportart, die beides kombiniert, und deshalb sehr gut geeignet, sie schon im Grundschulsport durchzuführen. Anders als manchmal beim Tanzen werden keine schwierigen Choreografien vermittelt. Es geht weniger um den ästhetischen Ausdruck als vielmehr um ein Ausdauer förderndes Bewegungsprogramm zu Musik, das motiviert und Spaß macht. Die Schülerinnen und Schüler<sup>1</sup> verbessern durch das Erlernen verschiedener Moves ihre Koordination und ihre Raumwahrnehmung. Aerobic verlangt eine gute Rhythmusfähigkeit. Diese sollte im Vorfeld bereits geschult worden sein.

## Was Sie bei der Vorbereitung und Durchführung beachten sollten

### Musikauswahl

Achten Sie bei der Musikauswahl auf Musikstücke mit konstantem Takt und Rhythmus. Geeignet sind Titel mit 128–132 BPM (beats per minute). Je nach Leistungsniveau der Kinder können Sie schnellere Musik auswählen. Eine Aerobic-Einheit vermittelt Schritte in sogenannten „Musikbögen“. Was ist ein Musikbogen? Ein Takt besteht aus 4 Taktschlägen (= Beats, sie sind die kleinste Einheit in der Musik). Zwei Takte (= 2 x 4 Taktschläge) ergeben eine Phrase (= 8 Taktschläge). Vier Phrasen (= 4 x 8 Beats) ergeben dann den Musikbogen. Ein Lied besteht in der Regel aus zwei Musikbögen. Zu empfehlen sind bei der Musikauswahl spezielle Workout-CDs (siehe Medienhinweise), die genau diesen Vorgaben entsprechen. (Lieder aus den aktuellen Charts haben oft eine etwas andere Aufteilung.)

### Einführung der Schritte und Elemente

Ein Aerobic-Grundschrift besteht aus einem Takt (4 Zählzeiten) und wird entweder wiederholt (manchmal nach hinten oder zur anderen Seite) oder mit einem weiteren Schritt ergänzt. Die Schritte können auch mehrmals wiederholt und anschließend beliebig aneinandergereiht werden. Grundsätzlich besteht Aerobic aus Arm- und Beinkombinationen. Sollten die Kinder jedoch mit der gleichzeitigen Koordination überfordert sein, können die Armbewegungen zunächst weggelassen werden bzw. die Kinder dürfen sich eigene überlegen.

Mit einer leistungsstarken Klasse kann ein kleines Abschluss-Projekt durchgeführt werden: Eine Choreografie zu einem Musikstück aus den aktuellen Charts/aus der Lebenswelt der Kinder, z. B. „Ein Hoch auf uns“ von Andreas Bourani: Eine Gruppe übernimmt den Refrain, je eine Gruppe eine Strophe und eine Gruppe überlegt sich Schritte und/oder Armbewegungen zum Intro, Zwischenspiel und Abschluss. Die Mini-Choreografien der Gruppen werden zu einem Gesamtwerk zusammengefügt, das ggf. vor anderen Klassen, den Eltern oder bei einer Schulfeier vorgeführt werden kann.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

## Was machen Sie, wenn ...

- ... die Kinder wenig Rhythmusgefühl haben?  
Wiederholen Sie die erste Einheit oder binden Sie in den folgenden Stunden Elemente daraus ein. Rhythmusgefühl kann erlernt werden. Im Aerobic gibt es klare Zählzeiten, was den Schülern hilft. Zählen entweder Sie laut mit oder regen Sie die Schüler an, dies beim Üben zu tun.
- ... einige Schüler nicht „tanzen“ wollen?  
Lassen Sie die Schüler eigene Musik mitbringen. Das motiviert auch die Jungen. Die Kinder dürfen sich eigene Moves überlegen und mit den erlernten Grundsritten kombinieren.

## Welche weiteren Medien Sie nutzen können

### Workout-CDs

z. B. von Power Music „Workout – Top 40 Hits remixed“

### Beiträge aus Einfach sportlich

- ▶ **Böer, Daniela und Schumacher, Tim:** *Rhythmus gemeinsam erleben – rhythmische Unterrichtseinstiege in inklusiven Gruppen (Teil I/22). Einfach sportlich, Ausgabe 22/2018.*  
Bei diesen Materialien geht es vor allem darum, Rhythmus zu hören, wahrzunehmen und umzusetzen, sei es durch Spiele mit Händen und Füßen, Klatschrhythmen oder durch Bodypercussion. Hier ist jedes Kind als Individuum, aber auch als Teil der Gruppe gefragt.
- ▶ **Bohn, Christiane:** *Hip Hop macht uns flott – Einführung in den Streetdance (Teil I, Beitrag 25). Einfach sportlich, Ausgabe 25/2018.*  
Mit diesen Materialien lernen die Schüler den Streetdance Hip Hop kennen. Es werden ein paar Grundsritte wie im vorliegenden Beitrag erlernt sowie einige weitere.

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Stunde

<b>Thema:</b>	Hör auf den Beat – Rhythmusschulung und Fortbewegungsarten
<b>M 1</b>	<b>Gemeinsam im Takt</b> / Gemeinsames Laufen im Takt
<b>M 2</b>	<b>Wandertag – eine Bewegungsgeschichte</b> / Umsetzen der Bewegungsgeschichte
<b>Benötigt:</b>	Trommel/Tamburin, Schlegel, Musik, z. B. „Warm-up 1 und 2“ (Track 1 und 2 im Grundwerk Einfach sportlich) oder Aerobic-CD, Musikanlage

---

### 2. Stunde

<b>Thema:</b>	Step by Step – Erlernen der Grundschrirte
<b>M 3</b>	<b>Step by Step – die Grundschrirte</b> / Erlernen der Grundschrirte
<b>Benötigt:</b>	ggf. Musik, Musikanlage

---

### 3. Stunde

<b>Thema:</b>	Let's dance! (I) – Einüben eines Aerobic-Blocks
<b>M 4</b>	<b>Let's dance! (I)</b> / Üben der Elemente eines Aerobic-Blocks
<b>Benötigt:</b>	Musik, z. B. „Warm-up 1 und 2“ (Track 1 und 2 im Grundwerk) oder Aerobic-CD, Musikanlage

---

### 4. Stunde

<b>Thema:</b>	Let's dance! (II) – Einüben von zwei Aerobic-Blöcken
<b>M 4</b>	<b>Let's dance! (I)</b> / Wiederholung des ersten Aerobic-Blocks
<b>M 5</b>	<b>Let's dance (II)</b> / Üben der Elemente des zweiten Aerobic-Blocks
<b>M 6</b>	<b>Beobachtungsbogen</b>
<b>Benötigt:</b>	Musik, z. B. „Warm-up 1 und 2“ (Track 1 und 2 im Grundwerk) oder Aerobic-CD, Musikanlage

# Stundenübersichten

## Legende:

SuS: Schülerinnen und Schüler, L: Lehrkraft



Differenzierung/Variationen



Gesprächsimpulse/Reflexion



Hinweis/Tipp

## 1. Stunde

- Thema:** Hör auf den Beat – Rhythmuschulung und Fortbewegungsarten
- Aufwärmen:** Begrüßungstanz: SuS bewegen sich frei zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp begrüßen sie sich auf verschiedene Weise, z. B. Händeschütteln, verbeugen, Knie an Knie antippen, in die Hocke gehen, abklatschen, gemeinsam hochspringen.  
Die SuS können eigene Ideen einbringen.
- Hauptteil:** L schlägt Trommel/Tamburin an, SuS bewegen sich im Takt frei durch die Halle. L steigert und senkt das Tempo, damit SuS verschiedene Fortbewegungsarten ausprobieren.  
SuS zeigen in einer Zwischenreflexion, wie sie die unterschiedlichen Rhythmen in Bewegungen umgesetzt haben.
- M 1** **Gemeinsam im Takt** / SuS laufen zu Musik (128–132 BPM) in verschiedenen Formationen.
- M 2** **Wandertag – eine Bewegungsgeschichte** / L liest die Bewegungsgeschichte vor, SuS setzen die Bewegungen um und finden weitere zum Fortlauf der Geschichte.
- Abschluss:** Die Geschichte wird gemeinsam fortgesetzt.
- Benötigt:** Trommel/Tamburin, Schlegel, Musik, z. B. „Warm-up 1 und 2“ (Track 1 und 2 im Grundwerk Einfach sportlich) oder Aerobic-CD, Musikanlage



## 2. Stunde

- Thema:** Step by Step – Erlernen der Grundschrirte
- Aufwärmen:** SuS laufen zur Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp verharren sie in ihrer Bewegung, bis die Musik wieder einsetzt.
- Hauptteil**
- M 3** **Step by Step – die Grundschrirte** / SuS stellen sich im Block auf (mit ca. Armlänge Abstand zu allen Seiten); L demonstriert die Schritte nacheinander.  
Achten Sie auf ausreichend Wiederholungen, bevor ein neuer Schritt eingeführt wird. Die Kinder erhalten anschließend individuelle Übungszeit.
- Abschluss:** Reflexion im Kreis:  
*Welche Schritte sind dir leicht/schwer gefallen?*
- Benötigt:** ggf. Musik, Musikanlage



### 3. Stunde

**Thema:** Let's dance! (I) – Einüben eines Aerobic-Blocks

**Aufwärmen:** SuS laufen zur Musik frei durch die Halle. Bei Musikstopp gibt L einen Grundschrift vor. SuS führen diesen Schritt aus, bis die Musik wieder einsetzt.

**Hauptteil**

**M 4**

**Let's dance! (I)** / SuS üben die einzelnen Elemente eines Aerobic-Blocks an Stationen.

Ein Element besteht aus 2 Takten (also entweder ein Grundschrift wiederholt oder zwei verschiedene Grundschriften kombiniert).

**Abschluss:** Gemeinsames Tanzen des Blocks in der Gruppe mit stetiger Wiederholung.

**Benötigt:** Musik, z. B. „Warm-up 1 und 2“ (Track 1 und 2 im Grundwerk) oder Aerobic-CD, Musikanlage



### 4. Stunde

**Thema:** Let's dance! (II) – Einüben von zwei Aerobic-Blöcken

**Aufwärmen:** SuS laufen in Gruppen durch die Halle. Bei Musikstopp zeigt das jeweils erste Kind in der Reihe einen Grundschrift, den alle nachmachen. Danach wechselt der „Kopf“ der Reihe.

**Hauptteil**

**M 4**

**Let's dance! (I)** / Gemeinsame Wiederholung des ersten Aerobic-Blocks.

**M 5**

**Let's dance! (II)** / Erlernen und Üben des zweiten Aerobic-Blocks an Stationen.

**Abschluss:** Gemeinsames Tanzen der beiden Blöcke mit stetiger Wiederholung.

**Benötigt:** Musik, z. B. „Warm-up 1 und 2“ (Track 1 und 2 im Grundwerk) oder Aerobic-CD, Musikanlage



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Kids Aerobic: Ausdauertraining mit Fun-Faktor*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

