

Aerobic Mit Handgeräten: Einführung In Aerobic Mit Einem Gymnastikball - Verena Maras

[DOWNLOAD HERE](#)

Aerobic mit Handgeräten - Einführung in Aerobic mit einem Gymnastikball Aerobic ist heute durch ganz unterschiedliche Ausprägungsformen gekennzeichnet, die sich aber im Wesentlichen nur durch unterschiedliche Geräte, Trainingsschwerpunkte, Figurtrends und Einflüsse aus anderen Sportarten und Musikrichtungen unterscheiden. Die besondere Rolle von Aerobic in der Fitnesswelt ist unumstritten. Aber auch im Schulsport stellt Aerobic eine enorme Bereicherung dar, weil Jugendliche durch die Musik, ein positives Gruppenerlebnis und Freude an der eigenen Bewegung animiert und motiviert werden können. Mit der vorliegenden Arbeit möchte ich zeigen, dass es sowohl möglich als auch sinnvoll ist den anhaltenden Trend Aerobic in den Sportunterricht der Schulen zu holen und mit bekannten Handgeräten der rhythmischen Sportgymnastik zu verbinden. Durch die Verknüpfung von rhythmisch-tänzerischer Gymnastik (mit Handgeräten) mit der funktionellen Aerobic sollen die Schülerinnen animiert werden ihre Bewegungen in Einklang mit dem Handgerät und der Musik zu bringen. Darin sehe ich eine Chance, die aus der Mode geratenen klassischen Handgeräte für die Schülerinnen wieder attraktiv zu machen und auch gleichzeitig den kreativen Gestaltungsaspekt sowie die gesundheitsförderliche Fitnesskomponente mit einzubeziehen. Über die Fitness- und Gesundheitsperspektive lässt sich für die Heranwachsenden eine Sinnggebung erfahren, die eine intrinsische Motivation bewirken und sie zu lebenslangem Sport treiben animieren kann (vgl. HKM 2002, 2). Des Weiteren bietet die Einheit Aerobic mit Handgeräten die Möglichkeit die Kooperationsfähigkeit sowie die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen der Schülerinnen zu fördern. Inhalt: 1 EINLEITUNG 2 DARSTELLUNG DER UNTERRICHTSSITUATION 3 DIDAKTISCH METHODISCHE ÜBERLEGUNGEN ZUR UNTERRICHTSREIHE 4 DOKUMENTATION DER UNTERRICHTSREIHE 5 GESAMTREFLEXION UND AUSBLICK 6 LITERATURVERZEICHNIS 7 ANHANG Unterrichtsentwurf aus dem Jahr 2003 im Fachbereich Sport - Sportpädagogik, Didaktik, Note: sehr gut, - (Studienseminar Gießen), Sprache: Deutsch.Author: Maras, Verena Publisher: GRIN Verlag Illustration: N Language: GER Title:

[DOWNLOAD HERE](#)

Similar manuals:

[Spring Flowers At Wahweap Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[Late Afternoon At Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Lake Powell Gunsight Butte And Navajo Mountain Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[View From Alstrom Point At Padre Bay Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Arizona Utah USA](#)

[Spring Flowers And Badlands Glen Canyon National Recreation Area Utah USA](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake View To The Lake With Boats Old Quay And Mountain Range](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Tutzing At The Starnberger Lake Holiday Region Recreation Area For Munich Upper Bavarian Watering Lake People At The Beachside Watering Sunshade Boats On The Lake](#)

[BRD Germany Bavaria Upper Bavaria Capitol Of Bavaria Odeons Square Hall Of Generals With Lion And The Theatiner Church Towers Of Theatiner Church](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Cleaning The Beach At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Swimmingpool At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[White House At The International Tourism And Recreational Complex Tuan Chau Vietnam](#)

[Munich, DEU, 20. May 2005 - Donnersberger Bridge In Munich, On Right Hand Side Is The General Customs Office Visible.](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 Near Eremit](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Victory Coach On The Gate Of The General Staff Building To The Big Square](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand N](#)

[GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Gate From General Staff Building To The Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand Near Eremitage](#)

[White Nights, GUS Russia St. Petersburg 300 Years Old Venice Of The North Big Square With Alexander Column Built In 1834 By Architect Auguste Montferrand And The Building Of General Staff And The](#)

[White Nights, GUS Russia St Petersburg 300 Years Old Venice Of The North At The Royal Field Memorial For Generalism Alexander Suworow](#)

[Man Jumping From A Rock Glen Canyon National Recreation Area - Utah - USA](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area - View From Romana Mesa](#)

[USA Utah Lake Powell Glen Canyon National Recreation Area Romana Mesa Houseboat](#)

[Rock Formations Near Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area](#)

[USA Utah Glen Canyon National Recreation Area Traces In Sand](#)

[Big Wood River Valley, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Alturas Lake, Sawtooth National Recreation Area, Idaho, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Joshua Tree, Lake Mead National Recreation Area, Nevada, USA](#)

[Privat Jet Behind A Security Fence At General Aviation Area At Munich Airport Bavaria Germany](#)

[Sarcastic Sign For Welcoming People At The Lonesome Military Station QuotGeneral Eugenio Agarrayquot At The Deserted Border Between Paraguay And Bolivia, Gran Chaco Welcome At General Eugenio Agar](#)

[Statue Of General Jose Gervasio Artigas, Plaza Uruguay, Asuncion, Paraguay](#)

[General Sherman Tree Sequoiadendron Giganteum In The Giant Forest, Sequoia NP, California, USA](#)

[Mother With Kids With A Campfire, House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[House Boat On Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)

[Lake Powell, Glen Canyon National Recreation Area, Utah, Arizona, USA](#)