

## Mögliche Reihenplanung

Std.	Thema der Stunde / inhaltlicher Kontext
1	<p style="text-align: center;"><b>Einführung in die Grundschrirte der Steppaerobic</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte</li> <li>• Musik und Zählzeiten</li> <li>• Grundschrirte</li> </ul>
2 + 3	<p style="text-align: center;"><b>Festigung der Schritre im Stationszirkel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritre eigenständig im Stationszirkel erarbeiten</li> </ul> <p>Schrittvariationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• High-Impact-Bewegungen</li> <li>• Repeater</li> </ul>
4 + 5	<p style="text-align: center;"><b>Armeinsatz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Schritre eigenständig im Stationszirkel erarbeiten lassen</li> <li>• Armbewegungen zu den Schritten überlegen</li> </ul>
6 + 7	<p style="text-align: center;"><b>Intro und Beginn eurer Choreografie</b></p> <p>Dem Zuschauer deutlich machen, dass die Choreografie beginnt. Beginn der Choreografie.</p> <p style="text-align: center;"><b>Wie lässt sich Synchronität darstellen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zeitgleich</li> <li>• zeitversetzt</li> <li>• spiegelverkehrt</li> </ul>
8 + 9	<p style="text-align: center;"><b>Formationen und Formationswechsel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reihe</li> <li>• Block</li> <li>• Kreis</li> <li>• Rechteck</li> <li>• versetzt</li> <li>• etc.</li> </ul> <p>Die Formation ändern.</p> <p style="text-align: center;"><b>Positionswechsel</b></p> <p>Den Stepper wechseln.</p>
10 + 11	<p style="text-align: center;"><b>Ende einer Choreografie</b></p> <p>Dem Zuschauer deutlich machen, dass die Choreografie endet. Ende der Choreografie.</p> <p style="text-align: center;"><b>Üben und Festigen</b></p>
12	<b>Demonstration der Choreografie</b>