

## Armeinsatz bei Steppaerobic-Schritten

1. Überlegt euch, welche Armbewegungen bei Steppaerobic-Schritten möglich sind und haltet sie in kurzen Stichworten fest. Gebt der Armbewegung einen Namen.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Wendet eure Armbewegungen auf **drei** euch bekannte Schritte an. Führt dabei einen Schritt 2x8 Zählzeiten durch. Verwendet für jeden Schritt eine andere Armbewegung. Benennt den Schritt und die Armbewegung, die ihr verwendet.

---

---

---

---

### **Für die Schnellen**

Variiert die Höhe des Steppers um eine Stufe nach oben. Probiert eure Schritte erneut aus.