

Pep the Step + Aerobic to go!

Zielsetzung/Zielgruppe:

Es wird mal wieder Zeit für ein paar frische Ideen rund ums Thema Aerobic! Alle Übungsleiter, die in diesem Ausdauertraining mit Musik zu Hause sind und wissen, was eine „kleine“ und eine „große Eins“ ist, bekommen in diesem Lehrgang viele neue Anregungen.

Im ersten Teil geht es um Gruppen, die „ein Brett vor dem Fuß“ haben. Es werden mehrere 32-er Blöcke auf dem Step erarbeitet und in ihren Variationsmöglichkeiten ausprobiert. Natürlich entsteht am Ende eine Step-Choreographie, die mit einem Final-Song bühnenreif wird. In einem weiteren Part beschäftigen wir uns mit „sportartenspezifischer Aerobic“. Also mal runter vom Step und Sportarten wie z.B. Basketball oder Wrestling auf Aerobic-Beats gepackt und fertig ist ein „einfaches Ablenkungsmanöver“ für zwischendurch. Wir werden in diesem Lehrgang das Rad nicht neu erfinden, aber man wird sehen, dass kleine Variationsideen eine erstaunliche Wirkung haben können.

Voraussetzung sind Vorkenntnisse im Bereich Step Aerobic und Aerobic.

Inhalte:

- Erarbeiten von mehreren 32-er Blöcken auf dem Step-Brett
- Einsatz von 2 Steps innerhalb eines 32er Blocks
- Gestaltungsbeispiel einer Step-Vorführ-Choreographie mit Finallied
- „sportartenspezifische“ Aerobic

LG-Nr.	10755
Termin:	Sa., 20.02.2010 (9.00 – 13.30 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Akka Bauche
Lizenzverlg.:	5 LE
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502

**25,00 Euro für beide Lehrgänge
inklusive Mittagessen**

