

Handlungsstrukturanalyse DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION (Step) Aerobic			
Daten:			
Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen			
Übungssituation	Bewegungsrichtung	Fläche	Musik/Rhythmus
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Vormachen/ Nachahmen<ul style="list-style-type: none"><li>▷ 1:1</li><li>▷ Gruppe: Gruppe</li><li>▷ 1: Gruppe</li><li>▷ Video: Gruppe/1</li></ul></li><li>▶ Schritte selbst erarbeiten<ul style="list-style-type: none"><li>▷ allein</li><li>▷ mit einem Partner</li><li>▷ mit einer Gruppe</li></ul></li><li>▶ Choreo bekannt/unbekannt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ vorwärts</li><li>▶ rückwärts</li><li>▶ nach links</li><li>▶ nach rechts</li><li>▶ schräg vor</li><li>▶ schräg zurück</li><li>▶ auf den Stepper</li><li>▶ herunter vom Stepper</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ mit/ohne Stepper</li><li>▶ bodennah-bodenfern</li><li>▶ klein-groß</li><li>▶ kurz-lang</li><li>▶ schmal-breit</li><li>▶ rutschig-griffig</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ ohne Rhythmusvorgabe</li><li>▶ mit Rhythmusvorgabe/Beat ohne Musik (nur Beat zählen)</li><li>▶ mit Rhythmusvorgabe mit Musik<ul style="list-style-type: none"><li>▷ langsam-schnell</li><li>▷ leicht-schwer hörbar</li><li>▷ Musikbogen</li></ul></li></ul>
Technik/Schritte		Parameter	Ziel
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ <b>Ganz- oder Teilkörperkoordination</b><ul style="list-style-type: none"><li>▷ Einzelschritte<sup>1</sup> (z.B.: March, Basic Step, Step Touch, V-Step, Knee Lift, Leg Curl, Turn-Step, etc.)</li><li>▷ Kombinationen</li><li>▷ individuelle Schritte</li></ul></li><li>▶ Variationen<ul style="list-style-type: none"><li>▷ externe Gegenstände (z.B. Ballkorobics)</li></ul></li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Zeit<ul style="list-style-type: none"><li>▷ ohne zeitliche Vorgabe</li><li>▷ mit zeitlicher Vorgabe</li><li>▷ in der vorgegebenen Zeit von ...</li></ul></li><li>▶ Wiederholungsrate<ul style="list-style-type: none"><li>▷ einmal</li><li>▷ n-Mal</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ keine Präsentation</li><li>▶ Präsentation<ul style="list-style-type: none"><li>▷ allein</li><li>▷ in der Gruppe</li><li>▷ vor/nicht vor Publikum</li></ul></li></ul>
Automatisierungsgrad			
Spalte 1		Spalte 2	
<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Handlungen mit personalisierter Hilfe</li><li>▶ Handlungen mit materialisierter Hilfe</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>▶ eigenständige Handlungen</li><li>▶ Simultanhandlungen</li></ul>	
Freie Beschreibung: <sup>1</sup> Manche Einzelschritte, wie der „March“, bestehen aus sehr elementaren Bewegungen. Eine Bewegungsbeschreibung ist dann zum Erlernen des Schrittes nicht unbedingt nötig.			