

<b>Handlungsstrukturanalyse</b> <b>DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION</b> <b>(Step) Aerobic</b>						
Daten:						
<b>Vestibuläre Integration / Koordination</b> <b>assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen</b>						
Übungssituation	Bewegungsrichtung	Fläche	Musik/Rhythmus			
<ul style="list-style-type: none"> <li>► Vormachen/ Nachahmen</li> <li>▷ 1:1</li> <li>▷ Gruppe: Gruppe</li> <li>▷ 1: Gruppe</li> <li>▷ Video: Gruppe/1</li>   <li>► Schritte selbst erarbeiten</li> <li>▷ allein</li> <li>▷ mit einem Partner</li> <li>▷ mit einer Gruppe</li>   <li>► Choreo</li> <li>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</li> <li>▷ langsam-schnell</li> <li>▷ leicht-schwer hörbar</li> <li>▷ Musikbogen</li> </ul>			
Technik/Schritte	Parameter	Ziel				
<ul style="list-style-type: none"> <li>► <b>Ganz- oder Teilkörperkoordination</b></li> <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>   <li>► Variationen</li> <li>▷ externe Gegenstände (z.B. Ballkorobics)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► Zeit</li> <li>▷ ohne zeitliche Vorgabe</li> <li>▷ mit zeitlicher Vorgabe</li> <li>▷ in der vorgegebenen Zeit von ...</li>   <li>► Wiederholungsrate</li> <li>▷ einmal</li> <li>▷ n-Mal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>► keine Präsentation</li> <li>► Präsentation</li> <li>▷ allein</li> <li>▷ in der Gruppe</li> <li>▷ vor/nicht vor Publikum</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:						
<small><sup>1</sup>Manche Einzelschritte, wie der „March“, bestehen aus sehr elementaren Bewegungen. Eine Bewegungsbeschreibung ist dann zum Erlernen des Schrittes nicht unbedingt nötig.</small>						