

WP bis 05.10 Fischer

Probiert verschiedene Aerobic-Schritte. Eine Auflistung findet ihr zum Beispiel in diesem Link:

[https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH\\_Fitness/Aerobic/PH\\_Aerobic -  
\\_Basics\\_Beine.pdf](https://www.vibss.de/fileadmin/Medienablage/Sportpraxis/PH_Fitness/Aerobic/PH_Aerobic_-_Basics_Beine.pdf)

Ihr könnt aber auch im Internet euch nach Videos zu diesen Schritten umschaun – falls ihr die Schritte bzw. den Text nicht versteht. Sucht euch anschließend fünf Schritte raus, die euch besonders gefallen und schreibt sie mit der Beschreibung auf. Übt diese fünf Schritte gut ein und überlegt euch anschließend, wie man sie am besten miteinander kombinieren kann (zum Beispiel welche Reihenfolge, ob man bestimmten Schritt wiederholen soll, usw.).