Abteilung Frauen/Männer
Form. 301.305.001.01.03.d

STV FSG

Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: LINOCI PATRICIA

Thema: STEP-- AEROBIC AUSDAUER, KRAFT, KOORDINATION

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
FREUDE AN BEWEGUNG + SCHRITTKOMBIS GESUNDER KÖRPER	MUSIK STEP - KOMBIS

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung	AUSDAUER STEIGERN BEWEGUNGSKOORDINATION FÖRDERN FIGURTRAINING: MUSKELSTRAFFUNG AN DEN PROBLEMZONEN: BAUCH, BEINE, PO		"REEBOK - STEP"	
1	WARM UP		MUSIK	20'
1.1	MOBILISATION DES NACKENS, SCHULTER, ARME, BECKEN, BEINE			
1.2	LEICHTE KOMBI MIT BEINEN UND ARMEN			
1.3	LANGSAME STEIGERUNG DES KREISLAUFES DURCH VERSCH. SCHRITTKOMBIS, DIE JEWEILS AUFEINANDER AUFGEBAUT WERDEN. (VORARBEIT FÜR HAUPTTEIL)			
1.4	VERSCH. SCHWINGÜBUNGEN AM PLATZ ODER AUF DEM STEP			
2	STEP - AEROBIC 4x8		"REEBOK STEP"	20'
2.1	BASIC rechts, dann links, und alternating		MUSIK	
Ausklang	Arme von unten nach oben führen TRIBBLE auf Step springen, hinunter normal absteigen Arme von oben nach unten nehmen			

Nachbereitung

Abteilung Frauen/Männer
Form. 301.305.001.01.03.d

STV FSG

Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: LIUCCI PATRICIA

Thema: STEP-AEROBIC SEITE 2

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung				
Hauptteil 2.1		KNEE-LIFT alternating auf rechter Seite gehüpft Arme von unten nach oben nehmen KNEE-LIFT alternating auf linker Seite gehüpft Arme von unten nach oben nehmen REPETER AUF STEP seitlich rechts REPETER AUF STEP seitlich links KICK AUF STEP seitlich rechts DAZWISCHEN BASIC KICK AUF STEP seitlich links V-STEP auf rechts, dann links, und alternating A-STEP am Boden auf rechts, dann links und an V-Step angehängt	(linkes Bein) (rechtes Bein)	
Ausklang 2.2		KRÄFTIGUNG (FIGURTRAINING) ARME, BAUCH, PO, INNERE OBERSCHENKEL-MUSKULATUR	2x 3x8 mit kurzer Pause	10'
~~Nachbereitung~~ 3		AUSKLANG DEHNEN VON DEN BEANSPRUCHTEN MUSKELN WADEN, VORDERE-INNERE, HINTERE OBERSCHENKEL ARME - HALS, GESÄSS - RÜCKEN MUSKULATUR		10-15'

Kopiervorlage