



Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition)

Verena Maras

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition)

Verena Maras

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) Verena Maras
Examensarbeit aus dem Jahr 2004 im Fachbereich Sport - Sportpädagogik, Didaktik, Note: 1, ,
Veranstaltung: Zweites Staatsexamen, Sprache: Deutsch, Abstract: Aerobic ist heute durch ganz unterschiedliche Ausprägungsformen gekennzeichnet, die sich aber im Wesentlichen nur durch unterschiedliche Geräte, Trainingsschwerpunkte, Figurtrends und Einflüsse aus anderen Sportarten und Musikrichtungen unterscheiden. Die besondere Rolle von Aerobic in der Fitnesswelt ist unumstritten. Aber auch im Schulsport stellt Aerobic eine enorme Bereicherung dar, weil Jugendliche durch die Musik, ein positives Gruppenerlebnis und Freude an der eigenen Bewegung animiert und motiviert werden können. Mit der vorliegenden Arbeit möchte ich zeigen, dass es sowohl möglich als auch sinnvoll ist den anhaltenden Trend Aerobic in den Sportunterricht der Schulen zu holen und mit bekannten Handgeräten der rhythmischen Sportgymnastik zu verbinden. Durch die Verknüpfung von rhythmisch-tänzerischer Gymnastik (mit Handgeräten) mit der funktionellen Aerobic sollen die Schülerinnen animiert werden ihre Bewegungen in Einklang mit dem Handgerät und der Musik zu bringen. Darin sehe ich eine Chance, die aus der Mode geratenen klassischen Handgeräte für die Schülerinnen wieder attraktiv zu machen und auch gleichzeitig den kreativen Gestaltungsaspekt sowie die gesundheitsförderliche Fitnesskomponente mit einzubeziehen. Über die Fitness- und Gesundheitsperspektive lässt sich für die Heranwachsenden eine Sinnggebung erfahren, die eine intrinsische Motivation bewirken und sie zu lebenslangem Sport treiben animieren kann. Des Weiteren bietet die Einheit Aerobic mit Handgeräten die Möglichkeit die Kooperationsfähigkeit sowie die Selbstständigkeit und das Selbstvertrauen der Schülerinnen zu fördern. Zusammenfassend lassen sich die zentralen Fragestellungen der Arbeit folgendermaßen formulieren: Wie schafft man erfahrungsoffene Lehr-Lernsituationen mit dem Ziel die Selbstständigkeit, die Kooperation und das Selbstvertrauen der Schülerinnen zu fördern? Und wie wird man dem hohen Maß an Selbstständigkeit und Sozialkompetenz der Lerngruppe bei gleichzeitiger Heterogenität der Leistungsvoraussetzungen gerecht? Wie lässt sich eine sinnvolle und effektive Verzahnung von Theorie und Praxis erreichen, die über die Vermittlung spezifischer Kenntnisse die Schülerinnen zur Handlungskompetenz befähigt und zugleich den Aspekt der Bewegungsaktivität berücksichtigt?

 [Download Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der ...pdf](#)

 [Read Online Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in de ...pdf](#)

Download and Read Free Online Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) Verena Maras

From reader reviews:

Robert Bell:

Have you spare time for any day? What do you do when you have a lot more or little spare time? Sure, you can choose the suitable activity to get spend your time. Any person spent their spare time to take a stroll, shopping, or went to the particular Mall. How about open or read a book entitled Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition)? Maybe it is being best activity for you. You understand beside you can spend your time with your favorite's book, you can better than before. Do you agree with the opinion or you have additional opinion?

Steven Slaughter:

The experience that you get from Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) may be the more deep you searching the information that hide in the words the more you get serious about reading it. It doesn't mean that this book is hard to know but Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) giving you thrill feeling of reading. The article author conveys their point in a number of way that can be understood by simply anyone who read that because the author of this e-book is well-known enough. This book also makes your personal vocabulary increase well. That makes it easy to understand then can go along, both in printed or e-book style are available. We recommend you for having this Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) instantly.

Shellie Toy:

As we know that book is essential thing to add our expertise for everything. By a e-book we can know everything we wish. A book is a list of written, printed, illustrated or maybe blank sheet. Every year seemed to be exactly added. This publication Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) was filled with regards to science. Spend your time to add your knowledge about your research competence. Some people has different feel when they reading any book. If you know how big advantage of a book, you can really feel enjoy to read a book. In the modern era like currently, many ways to get book that you wanted.

Sam Stenger:

What is your hobby? Have you heard that will question when you got pupils? We believe that that concern was given by teacher to their students. Many kinds of hobby, Everyone has different hobby. Therefore you know that little person like reading or as examining become their hobby. You need to know that reading is very important and also book as to be the thing. Book is important thing to add you knowledge, except your personal teacher or lecturer. You discover good news or update concerning something by book. A substantial number of sorts of books that can you take to be your object. One of them is Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition).

**Download and Read Online Aerobic mit Handgeräten:
Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) Verena
Maras #FQ1XK0MIEBH**

Read Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras for online ebook

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras books to read online.

Online Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras ebook PDF download

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras Doc

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras Mobipocket

Aerobic mit Handgeräten: Unterrichtsreihe in der Jahrgangsstufe 12 (German Edition) by Verena Maras EPub