

Sport-Aerobic

Aerobic ist eine sehr vielseitige Sportart. Sie vereint Kraft, Dynamik und Beweglichkeit sowie Artistik, Akrobatik, Tanz und Turnen.

Die Wettkämpfe im Aerobic sein ein Angebot des Deutschen Turner-Bundes für Gruppen, Trios, Paare und Einzelstarter und es werden in verschiedenen Leveln alle Leistungsbereiche vom Breiten- bis hin zum Spitzensport abgedeckt.

Die Grundlage einer Wettkampfübung besteht aus Aerobic-Schritten und Kombinationen, die zu einer interessanten, sportarttypischen Choreografie zusammengeführt werden.

Dabei spielen die Struktur der Übung als ein Ganzes, der Schwierigkeitsgrad der Elemente, die Gesamtheit der Bewegungsmuster, die Originalität und Kreativität in Bezug auf Verbindungen von Schritten und Elementen zur Musik eine besondere Bedeutung.

Wir trainieren ab 7 Jahren, hast du Lust bekommen dann melde dich per Mail bei

nadja-mack@gmx.de