**Euch fehlen Ideen für die Erweiterung eurer Choreografie?**

Dann könnt ihr euch über die QR-Codes Videos ansehen, die Bewegungen aus dem Fußball und dem Basketball enthalten. Diese Bewegungen könnt ihr in eure Choreografie aufnehmen.

**!Achtung!** Bedenkt dabei, dass ihr die Bewegungen mit den Aerobic-Schritten verbinden müsst, da es - wie ihr bereits wisst - eine Choreografie werden soll, die Arm-/Ballbewegungen mit Aerobic-Schritten verknüpft.

**Bewegungen aus dem Bereich des Fußballs: Bewegungen aus dem Bereich des Basketballs:**





*Möglichkeiten zur Aufnahme des Balls Möglichkeiten zur Aufnahme des Balls*



*Möglichkeiten zur Bewegung der Beine Möglichkeiten zur Bewegung der Arme*



*Möglichkeiten zur Koordination von Bein- Möglichkeiten zur Koordination von Arm-*

*und Ballbewegungen und Beinbewegungen*





*Möglichkeiten zum Jonglieren des Balls Möglichkeiten zum rhythmischen Prellen*