



Tempo verschiedener Bewegungsarten

Sich zu Musik bewegen macht einfach Spass. Doch welches Tempo gehört zu welcher Bewegungsart?

Alle Werte sind BPM (Schläge pro Minute).

Gymnastik	BPM
Gehen	120
Laufen	160-180
Schwingen	120
Federn	120
Hüpfen	128
Dehnen	40-60
Kräftigen	60
Aerobic	
130-140	
Gymnastik mit Handgeräten	
Ball	116-124
Keulen	116-120
Reif	112-116
Seil	112-116
Rope Skipping	
120-140	
Geräteturnen	
Barren	48-54
Stufenbarren	60-80/120
Pferdpauschen	60-80
Ringturnen	52-60
Schaukelringe	48-56
Trampolin	40-44
Reck	44-50
Minitrampolin	60/120/240
Aquafit	
Laufen/Gehen	100-120
Hüpfen	80-95
Kräftigen	60-80
Dehnen	40-60

Liste als PDF downloaden!

