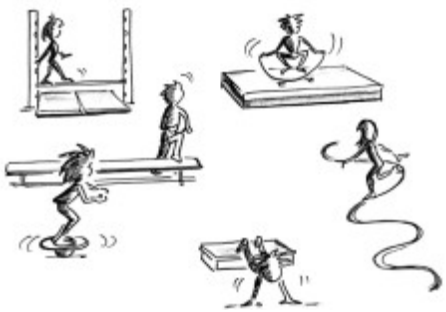
Bewegungsspiele mit Musik – Intensität: Circuittraining

Dieses Circuit-Training zu Musik erlaubt, verschiedene Thematiken anzugehen. Zwischen den Stationen wird jeweils eine Pause eingelegt.

Aufstellen eines Parcours zu einer Übungsthematik (z. B. Kräftigung, Geschicklichkeit). Einhalten der Arbeitsmusik und der Pausenmusik. Form und Übungsauswahl sind der jeweiligen Art des Circuits anzupassen. (Technik, Leistung , usw.). Es sind mehrere Durchgänge möglich.



Variante A

- 6 Stationen
- Arbeitsmusik = 45 Sek.
- Pausenmusik = 30 Sek.

Variante B

- 6 Stationen
- Arbeitsmusik = 30 Sek.
- Pausen musik = 30 Sek

Parcours

Kinder dieser Altersstufe mögen solche Circuits besonders. Wichtig dabei ist, dass sich die Lehrperson im Vorfeld die zu wählende Stationen gut überlegt. Ein Circuit kann unterschiedlich viele Stationen beinhalten, die einzelnen dabei thematisch unterschieden werden. Dabei werden Übungen ausgewählt, die zum Beispiel zur Kräftigung dienen, oder solche zur Schulung der Geschicklichkeit usw.

Besonders zu beachten ist der Leistungsaspekt: Fordern und gleichzeitig fördern, heisst die Devise. Selbstverständlich muss der Schwierigkeitsgrad der Spiele der Altersstufe und dem Bewegungspotenzial (keine Überforderung) der einzelnen Kinder angepasst werden. Die Kinder sollen immer im Beat der Musik sein, im Vordergrund steht die Freude und der Spass an der Sache, nicht der Drill!