Bewegungsspiele mit Musik: Freude an der freien Bewegung

Sobald Musik erklingt, drängt es jedes Kind natürlicherweise zum Bewegen. Dieses Mini-Dossier gibt Ideen, welche die Fantasie und Kreativität der Kinder im Bewegungslernen fördern und die Freude an der freien Bewegung erhalten sollen.

Musik und Bewegung gehören zu den elementaren kindlichen Betätigungs- und Ausdrucksformen. Das Kind setzt sich über Musik und Bewegung mit seiner materialen und sozialen Umwelt auseinander, gewinnt Erkenntnisse über deren Regeln und Gesetzmässigkeiten. Über seinen Körper macht es auch wichtige Erfahrungen zu seiner eigenen Person.

Geistig-seelische Prozesse

Denken, Führen, Handeln, Wahrnehmen und Sich bewegen sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Sie nehmen Sinneseindrücke mit dem ganzen Körper wahr und drücken ihre Gefühle in Bewegung aus. Ihre emotionale Empfindlichkeit kann durch Musik und Bewegung stark beeinflusst werden. Der Begriff «Psychomotorik» weist auf diese enge Verbindung zwischen körperlich-motorischen und geistig-seelischen Prozessen hin.

Bewegungsspiele mit Musik sind auf jeder Stufe anwendbar, lassen einen breiten Spielraum offen und animieren zu spontanen Bewegungsexperimenten. Dieses Mini-Dossier liefert Anregungen für Kinder von 5 – 7 und von 8 bis 10 Jahren. In einer ähnlichen Struktur wie bei den Kleineren lassen sich für die zweite Gruppe auch

leistungsbezogene Elemente einbringen.

Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht

Viel Freiraum lassen

Für die einzelnen Übungen erhalten Sie Anregungen, die Ihrer Fantasie und selbstverständlich auch jener der Kinder möglichst viel Freiraum lassen. Alteradäquat aufbereitet kann diese Übungssammlung bestens mit dem Thema «Rhythmus» ergänzt werden. Es liefert die Basis zur rhythmischen Schulung und bietet ein sportartspezifisches «Rhythmustraining». Bestens geeignet für Kinder, aber auch für Jugendliche und Erwachsene.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO