Bewegungsspiele mit Musik – Koordination: Reaktionsspiel

Bei dieser Übung zu zweit müssen die Schülerinnen und Schüler schnell reagieren und die Vorgabe durch die Musik umsetzen.

Matten oder Reifen im Raum verteilen. Zwei Personen müssen auf irgendeine Weise Körperkontakt haben und bewegen sich frei im Raum.

Die Musik stoppt insgesamt 8×. Beim Stopp müssen sich die Paare möglichst schnell zu einer Matte oder einem Reifen bewegen.

Beispiel: Drei Instrumente (verschiedene Klänge) zeigen an, wie viele Hände, Beine, Köpfe den Boden berühren dürfen.

- Pauke = Beine
- Schlaghölzer = Hände
- Rassel = Kopf

Die Grundlage setzen

Nicht nur für den sportlichen Erfolg ist eine gute Koordination des Körpers ein wichtiger Faktor. Wer seine Geschicklichkeit verbessert und stetig aufrecht erhält, reduziert die Unfallgefahr. Ein Grund dafür, dass koordinativen Fähigkeiten vom Vorschulalter (« Kindheit als bestes koordinatives Lernalter ») bis ins hohe Alter (« Angeborenes mit Angebotenem verknüpfen ») angesprochen werden müssen. Die vorgestellten Übungen schulen die Unabhängigkeit der Extremitäten: Die Grundlage koordinativer Arbeit!

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO