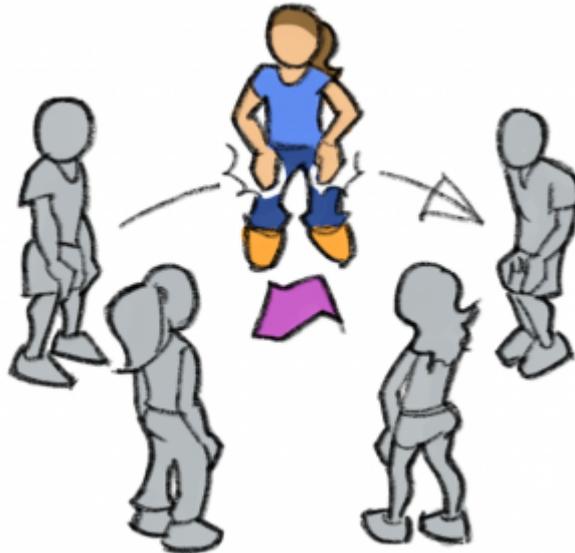


Überbrückungsspiele – Wenig Bewegungsraum: In den Rhythmus eintauchen

Dieses Rhythmusspiel kann beliebig variiert werden: statisch, in Bewegung, tanzend usw.



Alle Schüler/innen bilden einen Kreis. Ein Tuch liegt vor einem der Schüler/innen am Boden. Wer das Tuch vor sich hat, gibt zweimal hintereinander einen Rhythmus vor mit verschiedenen Körperteilen. Die ganze Gruppe wiederholt diesen Rhythmus, bis es alle schaffen.

Danach nimmt die Person zur Rechten das Tuch vor sich und führt im gleichen Rhythmus zweimal neue Bewegungen mit anderen Körperteilen aus. Die Gruppe wiederholt die gleichen Bewegungen immer im gleichen Rhythmus usw.

Beispiel: Grundrhythmus («We will rock you» von «Queen»):

- 2 x auf Oberschenkel klopfen
- 1 x in die Hände klatschen
- 1 x Pause

Das Ganze 4 x wiederholen, usw.

Variationen

- 2x Beispiel, 2x alle zusammen, weiter -> 2x Beispiel, 2x alle zusammen.

- In Bewegung (Nachstellschritt)
- Rhythmus verändern
- Körperteile vorgeben (z.B. nur Füße, Hände, etc.)
- Einen Körperteil ausschliessen
- Unterschiedliche Ausgangslage, z.B. sitzend/stehend



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO