

Musik und Bewegung: Ausklang

Musik kann auch am Schluss einer Lektion zum Einsatz kommen, zum Beispiel bei der Rückkehr zur Ruhe. Und zwar unabhängig vom Hauptthema der Lektion.

Die beiden folgenden Übungen sind einfach umzusetzen und verlangen von den Kindern Aufmerksamkeit gegenüber der Musik und ihren Tönen.

Stretching

Diese Übung eignet sich besonders gut zum Abschliessen einer Lektion und gleichzeitigen Entwickeln des Musikgehörs.



Zu einem ruhigen Musikstück macht die Lehrperson verschiedene Dehnübungen vor. Die Struktur der Musik bestimmt den Rhythmus der Übungen und die Atmung der Kinder.

Entspannung

In dieser Übung dient die Musik der puren Entspannung.



Die Kinder legen sich zu einem leisen Musikstück auf den Rücken, schliessen die Augen und entspannen ihre Muskeln. Sie passen ihre Atmung dem Tempo der Musik an.

Quelle: Louise Dafflon, J+S-Leiterin Tanzsport, Tanzpädagogin, Kursleiterin und Präsidentin Rock'n'Roll- und Boogie Woogie-Club BC Swing Grand-Saconnex



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO