

Rhythmus – Basis: Elefant und Mäuse

Die Kinder setzen während dieser Übung einen 4er-Takt in Bewegung um. Die müssen das Tempo beim Gehen einem bestimmten Grundschlag anpassen.

Die Kinder gehen leise in einem bestimmten Puls/Grundschlag durch die Turnhalle (Mäuse). Der erste Schlag eines 4er-Taktes wird immer mit einem Medizinball, der auf den Boden geprellt wird, akzentuiert (Elefant).

Das Tempo des Grundschlages (=Bewegungstempo für die Mäuse) muss von der Lehrperson vorgegeben werden. Nach und nach können auch Kinder den «Elefantenschritt» ausführen.



Material: Medizinball

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO