

# Bewegungsspiele mit Musik – Improvisation: Eisenbahn

Die Kinder interpretieren während dieser Übung in Gruppen verschiedene Rhythmen und Klänge einer Eisenbahnfahrt.

Es werden acht Gruppen gebildet und acht Rhythmen vorgestellt. Jeder Rhythmus klingt anders. Jede Gruppe übernimmt einen Rhythmus.

Die Fortbewegungsart ist frei oder kann strukturiert werden. Die Gruppen starten nacheinander. Es sind vier Hindernisse zu bewältigen und zusätzlich darzustellen.



## Klangbeispiele

Rhythmus 1 = ♩ ♩ ♩ ♩

Rhythmus 2 = ♩ ♩ ♩

Rhythmus 3 = ♩ ♩

Rhythmus 4 = ♩ ♩ ♩ ♩

Rhythmus 5 = ♩ ♩ ♩ ♩

Rhythmus 6 = ♩ ♩ ♩

Rhythmus 7 = ♩ ♩ ♩ ♩

♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩ ♩

Hindernis 1: Brücke = Über Gruppenpartner springen.

Hindernis 2: Tunnel = Durch gegrätschte Beine des Gruppenpartners durch.

Hindernis 3: Stopps = Verharren in einer Position.

Hindernis 4: Notbremse = Sofortiges hinlegen auf Boden.

## Hemmungen abbauen

Im Vordergrund der freien Bewegungsspiele steht der Abbau von Bewegungshemmungen, die sich bei manchen Kindern in diesem Alterssegment bereits verankert haben. Werden ihnen dann zu enge Vorgaben gemacht, lernen die Kinder nicht, sich wieder einmal frei zu bewegen.

Bei Improvisationsspielen sollen die Kinder dort abgeholt werden, wo sie stehen, soll ihnen Raum zur freien Interpretation einer Aufgabe geschaffen werden. Das kann zum Beispiel heissen: Sie dürfen eine Bewegung so ausführen, wie sie sie selber «spüren», ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend und frei von Leistungsdruck.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**