

Knochengesundheit: Tanz/Aerobics

Diese Übung eignet sich bestens für den Lektions-Einstieg. Die Kinder lernen eine einfache Sprungchoreographie und führen sie in der Gruppe durch.

Die Lehrkraft studiert mit den Kindern eine einfache Choreografie mit vielen Sprüngen ein. Dazu sollte man eine motivierende Musik verwenden.

Sobald die Kinder diese einfache Choreografie beherrschen, kann man diese regelmässig am Anfang einer Lektion wiederholen und hat so ein ideales Mittel, um die Sprungbelastungen mit einer spielerischsozialen Aktivität ohne grossen Erklärungsbedarf am Anfang der Lektion einzubauen.



Bemerkung: Je einfacher die gezeigten Schritte sind, desto leichter ist es für die Schüler-/innen, damit klarzukommen.

Beispiel:

- 1 Schritt rechts
- 2 Schritt links
- 3 Schritt rechts
- 4 Sprung auf zwei Beine
- 5 Oberkörper nach rechts
- 6 Oberkörper nach links
- 7 Zurückhüpfen
- 8 Zurückhüpfen

Quelle: Rivista «mobile» numero 1/08



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO