

Rhythmus – Geräteturnen: Gerätebahnen rhythmisch gestalten

Während dieser Übung sollen Schülerinnen und Schüler Bewegungsmuster auf vier oder acht Grundschläge zur Musik ausführen. Besonders gut eignen sich Bahnen mit verschiedenen Anordnungen von Rotationen vorwärts und rückwärts.

Zuerst ohne Musikbegleitung, dafür mit akustischer Unterstützung Teile der Gerätebahn ausführen lassen. Beispiel: «Eins-zwei-drei-vier-rollen-stehn-acht». Folgendes beachten:

- Mit Tamburinbegleitung: Das Tempo den Ausführungen anpassen.
- Bewegungen rhythmisch gestalten.
- Sich einem bestimmten Bewegungstempo anpassen.
- Repetition und Variation von Fertigkeiten.



Musikvorschlag: Mit Musik ab Tonträger. Langsames Tempo (50-55 bpm).

Bemerkung: Das Lehrmittel «Sporterziehung» befasst sich auch mit diesem Thema. Im [Band 4 \(4. -6. Schuljahr\)](#), [Broschüre 3](#), werden auf den Seiten 13-16 Gerätebahnen zum Thema Rotationen vorwärts bzw. rückwärts an verschiedenen Geräten thematisiert.

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO