

«schule bewegt» – Knochen stärken: Rhythmusspiele

Die Kinder lernen, sich in einem Rhythmus zu bewegen. Sie müssen sich in dieser Übung maximal konzentrieren können. Sie hüpfen und springen viel.

Legt das Seil als Linie auf den Boden. Jemand zeigt eine Sprungfolge über das Seil. Alle versuchen, die Sprungfolge zu kopieren. Nun zeigt jemand anders eine lustige Sprungfolge usw.



Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Klatscht einen Rhythmus: Können die anderen den Rhythmus hüpfen?
- ABC-Hüpfen oder Reihen hüpfen: Versucht, während dem Hüpfen das Alphabet oder verschiedene Zahlenreihen vorwärts und rückwärts aufzusagen.

Hausaufgabe: Buchstabiere die Namen all deiner Familienmitglieder beim Hüpfen. Kannst du sie auch rückwärts buchstabieren, ohne aus dem Rhythmus zu fallen?

Material: Seil

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Gruppenarbeit / Klassenplenum
Zeitpunkt	Lektionseinstieg / Bewegungspause
Dauer	10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Hoch

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Seil+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO