

# Rhythmus – Kreativität anregen: Rhythmus-Phrasen

In dieser Übung lernen die Schülerinnen eine Bewegung einer rhythmischen Struktur anzupassen und entwickeln das Gefühl für die Länge eines Bewegungsablaufes.

Eine Rhythmusphrase wird vorgegeben. Dann folgt eine Pause in der Länge der Phrase und der gleiche Rhythmus wird wiederholt. Während der Wiederholung bewegen sich die Ausführenden passend zum vorher gehörten Rhythmus. Vor der Ausführung und während der Pause stellen sie sich den Bewegungsablauf mental vor.



## Variation

Mit melodischen Musikbögen arbeiten.

**Musikvorschlag:** Der Rhythmus wird von der Lehrperson vorgegeben.

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**