

Capoeira escolar: Spiegelbild

In dieser Übung lernen die Mitspieler genau hinzuhören und trainieren dabei ihre Aufmerksamkeit. Nicht immer ist es einfach sich im vorgegebenen Rhythmus zu bewegen.

Sich zu zweit gegenüberstehen. Singen und Händeklatschen und dem vom Verantwortlichen gegebenen Rhythmus folgen. Beispiel: Der Verantwortliche gibt den Rhythmus vor, dann fügt er einen Gesang dazu (z. B. «Be-rim-bau»). Die Schülerinnen und Schüler wiederholen die Strophen.



Variationen

- Analog, aber die Schüler bewegen sich in der Halle.
- Der Verantwortliche und die Schüler singen gleichzeitig verschiedene Lieder. Beispiel: «Lala ê la», «Olelê» usw.
- Die Leitperson spielt ein Instrument und die Schüler bestimmen den Rhythmus der Bewegung dazu selbstständig.

Quelle: mobilepraxis 46/2008, Claude Grosjean, Fabio Luiz Loureiro



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO