

«schule bewegt» – Geschicklichkeit – Koordination: Gib mir deinen Becher

Eine Rhythmussequenz mit einem Becher reproduzieren: Diese Übung fördert die Konzentration und das Rhythmusgefühl.

Setzt euch in einem Kreis um einen Tisch. Alle Schülerinnen haben zwei Becher vor sich. Führt gemeinsam das beschriebene Rhythmusmuster durch. Nach jedem Durchgang wird ein Becher von der linken Nachbarin übernommen und das Muster erneut durchgeführt.

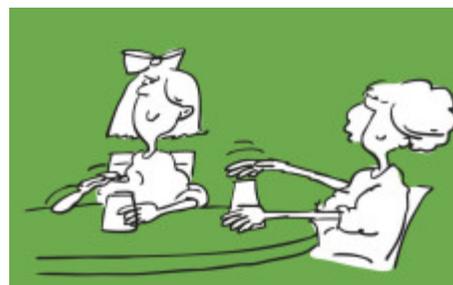


Illustration: Lukas Zbinden

1. Becherböden auf den Tisch schlagen.
2. Becherböden gegeneinander schlagen.
3. Becherseiten gegeneinander schlagen.
4. Becherböden auf den Tisch schlagen.
5. Beide Becher auf dem Tisch eine Position nach rechts schieben.
6. In die Hände klatschen.
7. Mit einem bisherigen und einem neuen Becher weiterfahren (der linke Becher wurde durch den Becher von der Nachbarin ersetzt).

Variation

Könnt ihr das Tempo steigern?

Tipps: Übt das Rhythmusmuster zuerst alleine, dann in kleinen Gruppen, ehe ihr es mit der ganzen Klasse durchführt. Als Becher eignen sich feste Kunststoffbecher.

Material: Becher

Schulstufe	Kindergarten / Unterstufe / Mittelstufe / Oberstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit / Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg, Musikunterricht
Dauer	10 bis 15 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Mittel

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Musik bewegt»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO