

Rhythmus – Geräteturnen: «Jamm-ta-tam» zum Rad

Während dieser Übung lernen die Schüler, den Schwung für das Rad durch rhythmischen Hüpfen zu holen. Der Akzent liegt auf dem zeitlich und räumlich regelmässigen Aufsetzen von Händen und Füßen.

Hopserhüpfen zum Rad rhythmisch einführen: «Rechts-rechts-links». Anschliessend ein Rad ausführen: «linke Hand – rechte Hand – rechter Fuss».

- Hüpfen: Mit der Trainerin oder dem Sportlehrer durch die Halle hüpfen mit akustischer Unterstützung: «Jamm-ta-tam».
- Mit Kreide auf der Matte die Schrittlängen einzeichnen und sie rhythmisch ausführen.
- Rad: Das Rad mit vorausgehendem Hüpfen rhythmisch unterstützen: «Jamm-tatam- Hand- Hand-Fuss-tam». Diesen Rhythmus nach einem Anlauf ausführen.



Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO