

# J+S-Kids – Rhythmisieren und Tanzen: Stilles Land

Diese Übung fördert die visuelle Wahrnehmung von Bewegungen. Bei Kindern erreicht man eine gute Konzentration, wenn nicht gesprochen werden darf.



Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Leiterperson zeigt verschiedene Bewegungen und Posen vor. Die Kinder beobachten die Leiterperson und imitieren sie so schnell wie möglich.

## Variationen

- Laufen vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- Hüpfen.
- Auf allen vieren gehen, Krebsgang.
- Auf den Zehenspitzen oder Fersen gehen.
- Tiere imitieren.
- Die Bewegungen werden unterstützt oder gesteuert durch Perkussion (Tamburin, Klatschen).

## schwieriger

- Einfache Bewegungsabläufe und Spiele ohne Worte erklären und durchführen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**