

J+S-Kids – Rhythmisieren und Tanzen: Hochwasser

Diese Übung fördert die Kreativität der Kids. Je nach Zusatzaufgaben können verschiedene Ziele, wie das Training der Gleichgewichtsfähigkeit, verfolgt werden.



Die Leiterperson spielt ein Musikstück ab. Kinder können dazu nach Lust und Laune tanzen, springen, hüpfen.

Variationen

- Bei Musikstopps – «Achtung Hochwasser»: Kinder flüchten in die Höhe! Die Leiterperson gibt Anweisungen für verschiedene Figuren, Posen: Standwaage, Baum, Einbeinstand, nur eine Hand und ein Fuss dürfen den Boden berühren.
- Kinder laufen auf Linien, auf vorgegebenen Farben oder Formen.
- Dünne Matten verteilen. Kinder dürfen tanzen und auf den Matten Kunststücke ausführen.
- Bei Musikstopp: Die Leiterperson ruft eine Zahl. Die Kinder versuchen, so schnell wie möglich auf einer Matte oder in einem Reif eine Gruppe mit der entsprechenden Anzahl Kinder zu bilden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO