

Bewegungsspiele mit Musik – Koordination: Gleichgewicht

Während dieser Übung sollen die Kinder auf unterschiedliche Art zu Musik über ein am Boden liegendes Seil balancieren.



Die Lehrperson spielt rhythmische Muster im Wechsel mit reibenden, schleifenden Geräuschen. Die Schüler müssen über ein am Boden liegendes Seil balancieren.

Musik: Live-Begleitung mit Perkussionsinstrument.

Variation

Steigerung auf Langbank (z. B. geschlossene Augen).

Koordinationsfähigkeiten

Grundsätzlich sind dies Errungenschaften des Menschen, die eine Orientierung (Raumgefühl,) Gleichgewicht, Reaktion sowie Rhythmus beinhalten. Aus Kombinationen dieser Fähigkeiten ergeben sich die nächsten zwei Fähigkeiten, die die eigentlichen motorischen Fähigkeiten des Menschen als Steuerungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsprozesse darstellen.

Kombiniert ergeben sie wiederum die Fähigkeit zur Vereinigung von Bewegungen und Fähigkeit zur Neugestaltung von Bewegungen. Ganz einfach gesagt: Zwei verschiedene (oder auch gleiche) Dinge gleichzeitig machen zu können. Die Koordinationsfähigkeiten zu erlernen, fällt in diesem Alter den meisten Kindern sehr leicht.

Quelle: Fred Greder, mobilepraxis 48/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO