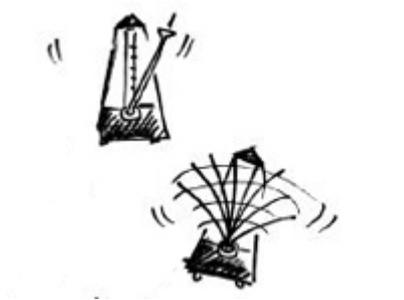


# Bewegungsspiele mit Musik – Kontraste: Tempo

Während dieser Übung reagieren die Schülerinnen und Schüler auf Tempowechsel. Sie kann mit oder ohne Geräte durchgeführt werden.



Ein schnelles Tempo wechselt sich mehrmals ab mit einem langsamen Tempo. Die Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema schnell/langsam mit oder ohne Geräte.

**Bemerkung:** Siehe auch Spiel Nr. 1, CD «Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids».

## Mitgestalten und erleben

Bewegungsspielereien mit Musik lassen sich ohne aufwendige Vorbereitungen in die tägliche Bewegungszeit einbauen. Unlust, Unruhe, nachlassende Aufmerksamkeit und Konzentration bei Kindern sind uns allen bekannt. Musikstücke regen die Fantasie und Kreativität an, neben dem motorischen Aspekt berühren sie auch die emotionale und erlebnisbezogene Seite der Körperbewegung. Auf dieser Unterrichtsstufe fördern die Spielereien aber auch koordinative und konditionelle Fähigkeiten und motivieren zu intensiven Körpererfahrungen. In diesen nonverbalen Situationen können sich die Kinder ohne Angst vor Leistungsdruck und Beurteilung einbringen, mitgestalten und sich dabei positiv erfahren.

Quelle: Fred Greder, mobilepraxis 48/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**