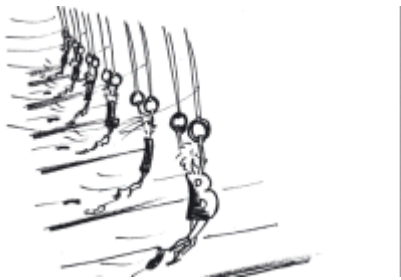


# Rhythmus – Geräteturnen: Schaukeln im Zweitaktschritt

Während dieser Übung trainieren die Schülerinnen und Schüler gleichmässiges Schwingen mit Zweitaktschritt. Sie entwickeln das Bewegungsgefühl sowie die Bewegungsdifferenzierung.



Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-tam), Bogenspannung des Körpers, Ausstossen der Beine vor dem Umkehrpunkt. Möglichst viele Schüler sollen gleichzeitig synchron schwingen.

## Variation

Synchrones Springen auf dem Trampolin oder Minitrampolin.

**Musikvorschlag:** Mit oder ohne Musik (Musik: 50-54 bpm) Den Grundschatz übernehmen