

Bewegungsspiele mit Musik – Koordination: Unabhängigkeit

In dieser Übung lernen die Kinder zu dissoziieren. Jeder Körperteil wird einem Instrument zugewiesen.



Je ein Körperteil wird einem Instrument zugewiesen. Auch mit Geräten (Ball, Keule, usw.) möglich. Freie Fortbewegung im Raum. Zwei Instrumente mit unterschiedlichen Klängen interpretieren die Pulsation oder den Rhythmus.

Pulsation und Rhythmus können auch das Instrument wechseln oder aussetzen.

Beispiel: Pauke = Beine, Schlaghölzer = Arme



Die Grundlage setzen

Nicht nur für den sportlichen Erfolg ist eine gute Koordination des Körpers ein wichtiger Faktor. Wer seine Geschicklichkeit verbessert und stetig aufrecht erhält, reduziert die Unfallgefahr. Ein Grund dafür, dass koordinativen Fähigkeiten vom Vorschulalter («Kindheit als bestes koordinatives Lernalter») bis ins hohe Alter («Angeborenes mit Angebotenem verknüpfen») angesprochen werden müssen. Die vorgestellten Übungen schulen die Unabhängigkeit der Extremitäten: Die Grundlage koordinativer Arbeit!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO