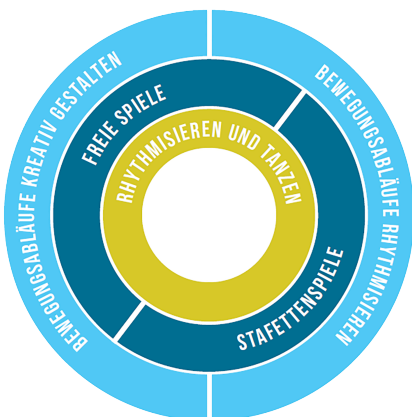


Turnen – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Bewegungsabläufe rhythmisieren und kreativ gestalten

Diese Erscheinungsform baut auf der Bewegungsgrundform Rhythmisieren und Tanzen auf. Die dazugehörigen Trainingsformen sowie die Spielgrundformen Freie Spiele und Stafettenspiele eignen sich, um die Grundvoraussetzungen für diese Erscheinungsform freudvoll und spielerisch zu entwickeln.



Jeder Bewegungsablauf basiert auf einem bestimmten Rhythmus. Turnerinnen und Turner rhythmisieren Bewegungsabläufe gezielt und kreativ. Dazu verwenden sie gleichmässige, auf- oder abbauende sowie kombinierte Rhythmen. Sie setzen ihren Körper ein und/oder nutzen Gegenstände bzw. Objekte, zum Beispiel Bälle. Deren spezifische Eigenschaften passen sie – mit oder ohne Musik – rhythmisch an.

Bewegungsgrundformen

- Rhythmisieren, Tanzen

Spielgrundformen

- Freie Spiele
- Stafettenspiele

Trainingsformen

Bewegungsabläufe rhythmisieren

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... verschiedene Geh-, Lauf- und Sprungrhythmen ausführen. (F2)
- ... Geh-, Lauf- und Sprungrhythmen bewusst variieren. (F2/F3)
- ... rhythmische Bewegungsabläufe zielgerichtet einsetzen. (F3)

Bewegungsabläufe kreativ gestalten

Die Turnerinnen und Turner können ...

- ... einfache Bewegungsabläufe nachahmen und kreieren. (F2)
 - ... rhythmische Bewegungsabläufe eigenständig oder als Team erarbeiten. (F2/F3)
 - ... rhythmische Bewegungsabläufe eigenständig oder als Team kreativ gestalten. (F3)
-
-

Quelle: Schweizerischer Turnverband



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO