

# Gymnastik und Tanz – Erscheinungsformen: Bewegungsabläufe variantenreich gestalten

Die Kinder und Jugendlichen fügen einzelne Bewegungen zu einem Ablauf zusammen. Diesen entwickeln sie weiter, variieren, gestalten oder kombinieren ihn, improvisieren damit oder komponieren neue Bewegungsabläufe. Dabei setzen sie sich intensiv mit ihren Bewegungen auseinander und berücksichtigen die Dimensionen Raum, Zeit und Kraft. Die Dimension Raum bezieht sich auf die Richtungen, also die Wege und Ebenen. Die Zeit umfasst die Dauer und den rhythmischen Ablauf einer Bewegung. Als letzte Komponente beeinflusst die Kraft die für eine Bewegung nötigen Spannungsänderungen im Körper. Jede mit unterschiedlichem Krafteinsatz ausgeführte Bewegung hat eine entsprechend andere Wirkung.



## Trainingsformen

Um die Erscheinungsform zu entwickeln, helfen dir die untenstehenden Trainingsformen. Unter Details findest du weitere Hinweise.

## Farbpalette



Du verteilst den Kindern und Jugendlichen verschiedene farbige Punkte oder Gegenstände, die je für eine Bewegung (z. B. Schritt, Wellenbewegung, Drehung) stehen. Sie bestimmen in kleinen Gruppen die Reihenfolge der Farben und somit der Bewegungen. Dann üben und variieren sie die Abfolge.

### Details

#### Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, Bewegungsabläufe zu gestalten und eigene Bewegungen hinzuzufügen.

#### Variationen

- Die Reihenfolge vorgeben, weniger Farben einsetzen (-)
- Eigene Bewegungen ergänzen oder die Bewegungsfolge mit den Komponenten Raum, Zeit und Kraft ergänzen (+)
- Farben mischen: einen Galoppsprung (blau) mit einem Armkreis (weiss) ergänzen, was einen Galoppsprung mit einem gleichzeitig ausgeführten Armkreis ergibt (+)

#### Material

- Moosgummi-Punkte in verschiedenen Farben, Farbwürfel oder buntes Material (z. B. Reifen, Seile und Bänder)

## Raumtanz



Eine Gruppe übt eine kurze Bewegungsfolge. Danach teilt sie sich in Kleingruppen auf. Jede Gruppe verändert die Abfolge nach deinen Vorgaben und tanzt danach der ganzen Gruppe vor.

### Details

#### Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können eine Bewegungsfolge im Raum verändern, ergänzen zusätzliche Bewegungen und können die Formation wechseln.

#### Vorgaben

- Schritte in verschiedene Richtungen ausführen
- Richtungswechsel einbauen
- während des Bewegungsablaufes in die Luft springen
- während des Bewegungsablaufes den Boden berühren
- Positionen/Aufstellungen der Gruppe verändern (Formationen bilden)

#### Variationen

- Zu jeder Aufgabe zwei bis drei Beispiele vorgeben, wovon die Kleingruppen eines umsetzen (-)
- Die Übung als Wettkampf gestalten und möglichst viel verändern, um zu gewinnen (+)

## Zusatzinformation/Hinweis

Organisier die Übung alternativ als Postenlauf und erteil pro Posten einen Auftrag. Am Schluss haben alle die gesamten Aufträge umgesetzt.

## Material

- Beschriebe der Aufgaben
  - Evtl. Musik für die Bewegungsabfolge
- 

## Dynamo



Die Kinder und Jugendlichen lernen eine Bewegungssequenz. Sie verändern diese anschliessend auf zwei Arten. **Zeit:** Einmal tanzen sie so schnell wie möglich, dann sehr gemächlich. Sie rhythmisieren die Bewegungssequenz neu. **Kraft:** Die Bewegungsqualitäten und den Krafteinsatz variieren.

## Details

### Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können eine Bewegungssequenz in Geschwindigkeit und Krafteinsatz variieren.

### Variationen

- Die Veränderungen vorgeben (-)
- Die Bewegungssequenz einer neuen musikalischen Stilrichtung anpassen (+)

## Material

- Musik mit unterschiedlichem Charakter
- 
- 

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**