

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Beziehungen wertschätzend aufbauen und aufgeschlossen interagieren

Die Kinder und Jugendlichen identifizieren sich mit der Trainingsgruppe, dem Verein und ihrer Sportart. In Gymnastik und Tanz steht das gemeinsame und respektvolle Miteinander im Mittelpunkt. Gemeinsam tanzen bedeutet, gemeinsam etwas zu (er)schaffen. Deine Kinder und Jugendlichen spornen sich gegenseitig an, freuen sich mit- und füreinander. Sie sind in der Lage, sich aufeinander abzustimmen, miteinander umzugehen und gemeinsame Bewegungsabläufe interaktiv durchzuführen. Sie unterstützen sich gegenseitig und kreieren im Miteinander Bilder und Figuren.



Trainingsformen

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

Sali zäme



Alle treffen sich zu Beginn der Stunde im Kreis und sagen der Reihe nach, wie es ihnen geht. Verschiedene Smileys unterstützen sie dabei. Nachdem du das Thema der Stunde erklärt hast, führt ihr gemeinsam eine kleine Bewegungsabfolge durch.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen einen respektvollen Umgang im Team und haben ein Ritual für den Beginn der Stunde.

Mögliche Bewegungsabfolgen

- nacheinander Teile des eigenen Körpers berühren
- sich an den Händen halten und gemeinsame Bewegungen im Kreis machen
- kleines Klatschspiel zu zweit durchführen (mehrere Partnerwechsel)

Variationen

- Schwierigere Bewegung auswählen, Bewegungsabfolge passend zur Musik ausführen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Du kannst die Bewegungsabfolge mit Gesang oder Körperperkussion erweitern.

Material

- Smileys für Stimmungen
- Musik

Akrobatikfiguren



Die Kinder und Jugendlichen üben verschiedene Akrobatikfiguren mithilfe von Posten und zeigen Kombinationen im Anschluss im Plenum vor.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, in Gruppen Akrobatikfiguren zu entwickeln und auszuführen.

Organisation

Gestalte im Raum Posten mit Nummern und Bildern von Akrobatikfiguren, die zum Alter und Niveau der Teilnehmenden passen, und bilde Vierer- oder Fünfergruppen. In der Mitte des Raums liegen Würfel. Jede Gruppe würfelt und geht zum Posten mit der entsprechenden Nummer. Dort üben die Teilnehmenden die vorgegebene Figur. Wenn sie diese beherrschen, würfeln sie erneut. Ist ein Posten besetzt, müssen sie nochmals würfeln. Im Anschluss haben die Gruppen Zeit, das Gelernte zu kombinieren und zu variieren. Die Kombination zeigen sie dann im Plenum vor.

Variationen

- Gemeinsam ein Standbild gestalten (jemand startet mit einer Pose, die anderen hängen fortlaufend eine weitere an)(-)
- Den Auf- und den Abbau der Akrobatikfigur dynamisch gestalten und in eine Bewegungsabfolge einbauen(+)

Zusatzinformation/Hinweis

Achte auf folgende Aspekte:

- Es gibt Körperteile, die Gewicht besser tragen können als andere.
- Menschenpyramiden sollten nicht höher als zwei Personen sein.
- Überkopf-Hebungen in der Gruppe musst du sichern und unterstützen.

Material

- Anleitung pro Posten (Bilder der Figur)
- Würfel
- Matten

Handgerätepuzzle



Eine Kleingruppe steht mit einem Handgerät im Kreis und kreiert eine Bewegungsabfolge aus acht Elementen. Alle zeigen nacheinander eine Bewegung vor, die anderen ahmen jeweils nach. Dann reihen sie die Bewegungen aneinander und repetieren gemeinsam. Dies geht weiter, bis aus acht Bewegungen eine Abfolge entstanden ist. Die Handgeräte sollen kooperativ (Wechsel durch Weitergeben oder Werfen) eingesetzt werden.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können in Kleingruppen mithilfe der Puzzlemethode eine kooperative Bewegungsabfolge mit Handgeräten entwickeln.

Variationen

- Vorzeigen und nachahmen, ohne eine Abfolge zu entwickeln (-)
- Die erarbeitete Bewegungsabfolge im Nachgang optimieren (z. B. Übergänge oder Bewegungen verändern, Bewegungen hinzufügen)(+)

Zusatzinformation/Hinweis

Wichtig ist, dass die Kinder und Jugendlichen während dieser Entwicklungsphase alle Bewegungen akzeptieren. Vereinbare Regeln für den Gebrauch der Handgeräte (keine Beschädigung, Rücksicht auf andere, Verletzungsgefahr).

Material

- Konventionelle oder unkonventionelle Handgeräte
-
-

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO