

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Requisiten und Handgeräte vielseitig und kreativ einsetzen

Die Kinder und Jugendlichen setzen Requisiten und Handgeräte als elementare Bestandteile von Gymnastik und Tanz ein. Sie verwenden diese einerseits als gestalterisches Element bei Auftritten, andererseits in der (Wettkampf-)Gymnastik. Zudem können Requisiten und Handgeräte den Lernweg bei neuen Bewegungen unterstützen. Die Materialien helfen dir als Leiterin oder Leiter, soziale Kontakte innerhalb deiner Gruppe zu stärken und die Kreativität sowie Experimentierfreude der Kinder und Jugendlichen zu fördern.

Die untenstehende Tabelle gibt dir eine Übersicht der Grundbewegungen, die mit den verschiedenen Handgeräten ausgeführt werden können. Sie dient dir auch als Inspiration neue Elemente auszuprobieren.

Handgeräte	Seil	Reifen	Ball	Keulen	Band
Eigenschaften	instabil	feste Form, gross	elastisch, rund	feste Form, klein, 2 Handgeräte	leicht, instabil, formbar
Grundelemente					
Führen, Kreisen, Schwingen	X	X	X	X	X
Kleine Kreise, Moulinets (Mühlhandkreise)	(X)	X		X	X
Umkreisen von Körperteilen	X	X	(X)		X
Über- und/oder Durchspringen	X	X	X	X	X
Schlangen, Spiralen	(X)				X
Werfen/Stossen/Spicken, Fangen	X	X	X	X	X
Rollen		X	X	X	
Prellen			X		
Zwirbeln		X	(X)	(X)	
Schlagen	(X)	(X)		X	
Balancieren		(X)	X	X	
Echappés	X				X

Trainingsformen

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

Bilderbuch



Erzähl eine Geschichte. Die Kinder und Jugendlichen bewegen sich dazu und integrieren Requisiten und/oder Handgeräte frei.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen erleben den Einsatz von Requisiten und Handgeräten als animierendes Mittel für die bildliche Darstellung.

Variationen

- Einen Begriff, eine Situation oder einen Ort zuteilen, den die Kinder und Jugendlichen in Kleingruppen mit den ausgewählten Requisiten und/oder Handgeräten darstellen (-)
- Mithilfe der ausgewählten Requisiten und/oder Handgeräten eine eigene Geschichte erfinden und im Plenum vorzeigen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Vereinbare Regeln für den Gebrauch von Requisiten und Handgeräten (keine Beschädigung, Rücksicht auf andere, Verletzungsgefahr).

Material

- Unkonventionelle und/oder konventionelle Handgeräte

- Requisiten
- Geschichte

Requisitentanz



Tanz mit den Kindern und Jugendlichen einen Bewegungsablauf und bilde anschliessend Gruppen. Jede Gruppe bekommt ein Requisite, das sie nun in den Bewegungsablauf integriert. Am Ende zeigen sie das Resultat.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können Requisiten in einen Bewegungsablauf integrieren.

Variationen

- Allen dasselbe Requisite zuteilen, die besten Ideen zusammensetzen und gemeinsam tanzen (-)
- Jeder Gruppe nur ein Objekt abgeben, das untereinander weitergegeben wird (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Unsicherheiten im Umgang mit Requisiten können die Kinder und Jugendlichen durch gemeinsames Erkunden abbauen.

Material

- Requisiten: unkonventionelle Handgeräte und/oder grössere Objekte
- Evtl. Musik

Handgeräteparade



Die Kinder und Jugendlichen probieren Elemente und Bewegungen mit verschiedenen Handgeräten und profitieren von den Ideen der anderen.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen die Grundbewegungen mit verschiedenen Handgeräten. Am Ende der Stunde haben die Teilnehmenden mit allen Handgeräten eine kleine Bewegungsabfolge gelernt.

Organisation

Leg verschiedene Handgeräte in die Mitte der Halle. Die Kinder und Jugendlichen wählen ein Handgerät und probieren dieses aus. Nach einiger Zeit treffen sich jene mit dem gleichen Handgerät und zeigen sich gegenseitig ihre Elemente und Bewegungen vor. Die Gruppe versucht, eine kleine Bewegungsabfolge zusammenzustellen. Danach treffen sich aus jeder Gruppe jeweils eine Person wieder in einer gemischten Handgeräte-Gruppe. Alle zeigen und üben mit den anderen die vorher definierte Abfolge.

Variationen

- In Zweiergruppen üben und sich gegenseitig unterstützen (-)
- Eine Bewegungsabfolge in der Gruppe synchron ausführen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Das häufige Wiederholen der Grundbewegungen ist zentral – Übung macht den Meister/die Meisterin! Während des gesamten Prozesses gibst du Rückmeldungen zu den Grundbewegungen.

Material

- Konventionelle Handgeräte
-
-

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO