

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Persönliche Bewegungsstile respektieren

Die Kinder und Jugendlichen respektieren den Bewegungsstil der anderen und schätzen sich gegenseitig. Sie fühlen sich unabhängig ihrer Fähigkeiten, Eigenschaften oder ihres Hintergrundes der Gruppe zugehörig und im Team verstanden. Durch gemeinsame und in sich unterschiedliche Bewegungserfahrungen erleben sie Teamgeist und stärken somit das Selbstwertgefühl aller. Gymnastik und Tanz ist sehr vielfältig – die Kreativität in der Bewegung jeder und jedes Einzelnen bereichert die ganze Gruppe.



Trainingsformen

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

Showtime



Bildet Paare. A bewegt sich frei auf einer imaginären Linie zu einer zuvor definierten Musik (Improvisation, eigene Kreation) und versucht, den Augenkontakt zu B zu halten. B schaut regungslos, aber aktiv und interessiert zu. Nach der Darbietung tauschen sie sich aus. Wie fühlte es sich für A an, vor jemandem zu tanzen? Und was war für B besonders beeindruckend? B gibt nur positive Rückmeldungen.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich selbstbewusst vor anderen zu bewegen, die Darbietung anderer wertzuschätzen und Rückmeldungen zu geben.

Variationen

- Eine vorgegebene Bewegungssequenz tanzen (-)
- Gefühle bzw. Gesichtsausdruck vorgeben und einbauen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Beobachte und schule die Kinder und Jugendlichen bezüglich ihrer Rückmeldungen untereinander (Feedbackregeln).

Material

- Musik

Freestyle



Alle stehen in einem Kreis. Du fragst: Welche Bewegung hast du heute dazugelernt oder welche Bewegung hat dir heute am besten gefallen? Dann lässt du Musik laufen, und wem eine Bewegung einfällt, kann sofort in den Kreis gehen und diese vorzeigen. In einem nächsten Schritt forderst du die Kinder und Jugendlichen auf, weitere Bewegungen und Schritte aus ihrem Repertoire zu zeigen.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen können in einem Freestyle-Kreis ihr Können zeigen und lernen sich gegenseitig anzufeuern.

Variationen

- Vier Schritte zur Auswahl vorgeben (-)
- Pro Runde eine Aufgabe (Bewegung) dazugeben, die mit eigenen Bewegungen verbunden wird (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Du bist Vorbild! Unterstütze und feue deine Kinder und Jugendlichen an.

Material

- Musik
-

Impro-Party



Die Kinder und Jugendlichen improvisieren zu einem Thema. Nach ein paar Minuten freiem Tanzen suchen sie sich eine Bewegung, die sie neu erfunden haben oder sehr gerne tanzen, aus. Alle zeigen ihre Bewegung vor und die anderen tanzen sie nach.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich vor anderen zu präsentieren, und stärken ihre Persönlichkeit.

Variationen

- Den Kindern und Jugendlichen unterschiedliche Bewegungen vorzeigen, aus denen sie auswählen (-)
- Mehrere Bewegungen auswählen und vorzeigen lassen (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Bestärke schüchterne Kinder und Jugendliche und unterstütze sie, wenn nötig.

Material

- Musik
-
-

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO