

Gymnastik und Tanz – Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Den Körper bewusst wahrnehmen und wirkungsvoll bewegen

Die Kinder und Jugendlichen halten sich aufrecht und meistern das Zusammenspiel von Körperwahrnehmung und bewusstem Körpereinsatz. Sie erkennen und respektieren ihre körperlichen Grenzen, wobei sie diese rücksichtsvoll erweitern. Bewegen sie den ganzen Körper, nehmen sie bewusst einzelne oder mehrere Körperpartien wahr und spannen oder entspannen diese isoliert. Die Kinder und Jugendlichen erzielen durch ihre selbstbestimmte Haltung und Bewegung eine Wirkung, die das Publikum wahrnimmt und als Geschichte interpretiert.

Trainingsformen

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

Spiegelbild



Die Kinder und Jugendlichen stehen sich zu zweit gegenüber. Ein Kind spielt den Spiegel, das andere bewegt sich vor dem Spiegel. Der Spiegel ahmt die Bewegungen möglichst zeitgleich nach.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen nehmen eigene und fremde Körperteile wahr. Sie können diese benennen.

Variationen

- Ein Körperteil vorgeben, das die Kinder und Jugendlichen auf ein Signal hin bei Gruppenmitgliedern berühren (-)
- Drei Körperteile vorgeben und daraus eine Reihenfolge kreieren lassen, die vor dem Spiegel nachgeahmt wird (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Thematisier das gegenseitige Berühren im Vorfeld und vereinbar mit den Kindern und Jugendlichen Regeln, um das Wohlbefinden und den Schutz aller zu garantieren.

Zwillingstanz



Die Kinder und Jugendlichen bilden Paare und definieren einen Berührungspunkt. Dabei berührt Tänzer/-in A zum Beispiel B mit der Hand am Rücken. Sie halten die Verbindung und improvisieren zur Musik. So entstehen neue Bewegungsmuster.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, selbstständig oder gemeinsam kreative Lösungen zu gestalten, um den Körper wirkungsvoll zu bewegen und gleichzeitig wahrzunehmen.

Variationen

- Sich allein frei zur Musik bewegen und bei einem Stopp mit einem bestimmten Körperteil den Boden berühren; kreative Lösungen suchen, indem pro Körperteil zwei Positionen möglich sind (-)
- Dreier- bis Fünfergruppe: mindestens eine andere Person berühren und dabei selbst definieren, mit welchen Körperteilen; einen Bewegungsablauf kreieren, ohne die Berührungspunkte zu verlieren (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Grundlage dieser Kontaktimprovisation ist das Vertrauen innerhalb der Gruppe. Sollte ein Gruppenmitglied zögerlich auf Körperkontakte reagieren, nimm seine Emotionen ernst. Es lohnt sich, im Vorfeld Regeln zu vereinbaren, um das Wohlbefinden und den Schutz aller zu garantieren.

Material

- Musik

Körperreise



Die Kinder und Jugendlichen liegen auf dem Boden und spüren, welche Körperteile den Boden berühren. Danach legen sie sich in einer anderen Position hin und fühlen erneut, welche Körperteile den Boden berühren.

Details

Fokus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, Körperteile bewusst wahrzunehmen.

Variationen

- Mit deinen Anweisungen den ganzen Körper durchgehen und versuchen, die Muskulatur zu entspannen (-)
- Sich ein Element oder einen Bewegungsablauf vorstellen und dann durchführen; dabei genau fühlen, wo was passiert (+)

Zusatzinformation/Hinweis

Die Körperreise erleben die Kinder und Jugendlichen je nach Niveau und Alter unterschiedlich, und du leitest sie auch anders an (andere Bilder). Sie eignet sich sehr gut als Einstieg oder Ausklang einer Lektion.

Quelle: [Schweizerischer Turnverband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO