



J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 4

Pantomime: Im Reifen um die Welt

Autorengruppe

- Schneider Andrea, J+S-Expertin Gymnastik und Tanz und Rhythmische Sportgymnastik, J+S-Kids Expertin
- Hessloehl Séverine, J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz, J+S-Kids Expertin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	8 – 20
Kursumgebung	Sporthalle mit Musikanlage
Sicherheitsaspekte	--

Zielsetzungen/Lernziele

Einleitung: Das Gleichgewicht verbessern, in verschiedenen Bewegungssituationen

Hauptteil: Den Rhythmus „langsam-schnell-schnell-langsam“ mit verschiedenen Körperpartien ausführen und seitliche Nachstellschritte hüpfen

Ausklang: Das Vertrauen in seinen Partner verbessern

Hinweise

Es gibt viel Material und Möglichkeiten in dieser Lektion. Es ist deshalb wünschenswert, die vorgeschlagenen Übungen auf verschiedene Lektionen aufzuteilen, um die ganze Pantomime anlässlich der letzten Lektion spielen zu können.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Nordpol <i>Die Kinder begrüssen und anschliessend die Augen schliessen lassen. Erzählen der Geschichte (Weltreise. Wir beginnen unsere Reise in einem Land, in welchem es sehr kalt ist..raten, welches und wie wir da hin gelangen)</i> Reise im Flugzeug - In ein Flugzeug sitzen (Reifen), abheben und fliegen (rennen) im ganzen Universum. - Wenn ein Kind aufgerufen wird, setzen sich alle anderen Kinder hinter dieses in eine Kolonne. Wenn die Lehrperson in die Hände klatscht, fliegen alle Kinder wieder frei herum. Wir landen am Nordpol.	Frontal Frontal und in einer Kolonne	1 Reif pro Kind, Reifen in einer Linie am Boden
5'	<i>Bilder vom Nordpol betrachten. Wie sagt man diesen weissen Blöcken?</i> Eisberge Die Eisberge überqueren (Reifen): Vom einen Ufer ans andere, ohne ins „Wasser“ zu fallen, anschliessend laufend ans Ausgangsufer zurück. - Freies Hüpfen, Überquerung mit nur 6 Inselberührungen, auf einem Bein hüpfen, beidbeinig, nur in die roten Reifen hüpfen,... - Zu zweit, Überquerung mit Hände halten - Niveau+: zu zweit, A hüpf in einer gewählten Reifen-Reihenfolge, B beobachtet und hüpf anschliessend genau dieselbe Reifen-Reihenfolge (A kontrolliert)	Individuell, zu zweit	Bilder vom Nordpol 20 Reifen verteilt im halben Volleyballfeld



5'	Gleichgewicht auf den Eisbergen - Vorwärts auf dem Reifen gehen, rückwärts, seitwärts - Das selbe mit geschlossenen Augen (A hilft B) - Zu zweit, mit kreuzen - Spezifische Vorbereitungen 1. Die Hände im Reifen: in der Liegestütz-Position um den Reifen herumgehen 2. Die Füsse im Reifen: Auf den Händen um den Reifen herumgehen, das Becken angehoben	Individuell, zu zweit	1 Reifen pro Kind
10'	Pinguinen - Parcours <i>Die kleinen Beine und die Position der Arme der Pinguine betrachten und sich ausdenken, wie diese sich fortbewegen könnten (Vorschläge der Kinder).</i> - Vorzeigen des Pinguinen-Parcours durch den Leiter - Kinder auf zwei Feldern verteilen, anschliessend schwierigere Varianten vorzeigen (z.B. auf der Bank rückwärtsgehen...) <i>Kontrollieren, ob alle Kinder im Parcours das Gleichgewicht halten können.</i>		Bilder von Pinguinen 2 Felder mit je: - 2 Bänke an einem Schwedenkasten fixiert - 1 Matte mit zwei Reifen (Iglu) - 6-7 Reifen
5'	Reise im Boot In einem Boot sitzend (Reifen), vorwärtsbewegen durch balancieren des Reifens nach links und nach rechts. Einen zweiten Reifen holen und alle Reifen zur einen Wand bringen.	Individuell	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Die USA <i>Erraten, wer die Persönlichkeit ist und woher sie kommt (Luky Luke, Nordamerika). Anschliessend das heutige Ziel bekanntgeben, des Erlernens eines amerikanischen Tanzes.</i> Grundschrte der Choreographie - Seitlicher Nachstellschritt: a) Die Bewegung aufteilen: Ein Fuss folgt dem anderen; b) dito mit Begleitung des Leiters - Zum Rhythmus „langsam-langsam-schnell-schnell-langsam“ umhergehen (zuerst sehr langsam) - Den Rhythmus in den folgenden Bewegungen beibehalten: a) in die Hände klatschen; b) den Ellenbogen mit der Hand berühren, auf beide Oberschenkel klopfen und mit dem Fersen nach vorne tippen - Aktives auf die Musik hören: hüpfen und in die Hände klatschen Amerikanischer Tanz - Den Tanz tanzend erlernen: in jeder Strophe eine neue Bewegung auf 4x8 Schläge lernen. Auf die Strophen 5 und 6 werden die 4x8 Schläge mit den 4 verschiedenen Bewegungen am Stück repetiert. <i>Kontrollieren, ob die Kinder den Rhythmus während des Tanzes einhalten.</i> Reise zu Pferd - Jedes Kind nimmt sich einen Reifen und springt darin wie mit einem Springseil	Frontal Individuell	Bild von Luky Luke Klanghölzer Musik: CD « Ensemble tournevire », n°3 Terminologie, siehe Anhang



AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Ägypten <i>Die ägyptischen Statuen betrachten und ihre Eigenheiten beschreiben.</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Zu zweit: A modelliert B, welches in einem Reifen steht. Sich von den Fotos inspirieren lassen. Wenn A fertig ist mit der Statue, ein Foto machen von B und anschliessend Rollen wechseln.- Zu dritt: A stellt sich in die Position einer Statue. B und C versuchen mit geschlossenen Augen, die Position von A zu ertasten. B und C versuchen nun, die selbe Position der Statue von A einzunehmen und A beurteilt, wer seine Position am besten nachgemacht hat. <p><i>Kontrollieren, ob die Kinder sich gegenseitig respektieren während den Übungen.</i></p>	<p>Zu zweit</p> <p>Zu dritt</p>	<p>Bilder von ägyptischen Statuen</p>
5'	<p>Ruhiger Ausklang <i>Die Heissluftballone betrachten und die Bilder beschreiben.</i></p> <p>Reise im Heissluftballon: jedes Kind sitzt in einem Reifen, den Reifen auf dem Boden und die Arme in die Höhe gestreckt. Gut durchatmen (die Luft des Heissluftballons) und leicht im Wind hin und her schaukeln. Gemeinsam unsere Reise nochmals in Gedanken durchgehen.</p>	<p>Individuell im gesamten Raum</p>	<p>Bilder von Heissluftballons</p>