

J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 9

Rock'n'Roll: Rhythmisierung

Autor

Roland Henggi, J+S-Kids und -Rock'n'Roll-Experte, Trainer Leistungssport mit eidg. FA

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-8 Jahre
Gruppengrösse	8-20 Kinder
Kursumgebung	Sporthalle
Sicherheitsaspekte	Siehe Rubrik Organisation

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder erleben verschiedene Rhythmen mit Musik.

Hinweise

Der Leiter soll die Übungen zwingend vormachen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Lauf- und Fangspiel „Das Seeungeheuer“</p> <p>Die Kinder werden in 4 Mannschaften (z.B. Delphine, Haie, Wale, Rochen) aufgeteilt. Ein Kind ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle (äussere Begrenzung selber bestimmen (weisses Feld)) und umkreisen das Versteck des Seeungeheuers (Weichbodenmatte).</p> <p>Ruft nun der Leiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Schüler der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen.</p> <p>Ruft der Leiter laut "Haie", so müssen alle Haie "um ihr Leben schwimmen" usw. Wird ein "Meerestier" vom Seeungeheuer gefangen bzw. berührt, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt (siehe Abb. 1)</p>	<p>(Abb. 1)</p> <p>Bemerkung: Zur besseren Unterscheidung tragen die Seeungeheuer ein Markierungsband.</p> <p>Achtung: Kein Stossen, Halten, Hackenstellen usw.</p>	<p>Matte; Markierungshütchen; Markierungsbänder für Kinder Musik: Takt 110 – 130bpm als Background</p>

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
12'	<p>Beginn Rhythmisieren</p> <p>Alle Kinder laufen hinter dem Leiter her und versuchen das gleiche zu machen wie der Leiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Am Anfang Schwergewicht-Rhythmus auf die Beine legen - Verschiedene Formen wie schnell, langsam, verzögert, hüpfend usw. zwingend auf die Musik abgestimmt vormachen. 	<p>Ganze Turnhalle ausnutzen</p> <p>Hinweis: Korrektur, wenn der Rhythmus nicht eingehalten wird (z.B. Musik langsamer, Kinder mit Problemen am Anfang separat fördern).</p>	<p>Musik: Takt 100 - 120bpm</p>
5'	Pause	Zwingend trinken	WASSER
13'	<p>Fortsetzung Rhythmisieren</p> <p>Kinder sollen zeigen, was sie in den ersten 15 Minuten gelernt haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bei den geraden Bänkli <ul style="list-style-type: none"> - ein Bein auf dem Bänkli, das andere am Boden und im Takt laufen = 4 x eine Bänkli-Länge - Bei den schrägen Bänkli <ul style="list-style-type: none"> - Auf dem Bänkli laufen – runter springen und im Takt 	<p>Alleine – eine Turnhallenlänge zum Takt laufen.</p> <p>Vier Bänkli aufstellen, die breite Fläche nach oben</p>	<p>Musik: Takt 100 - 120bpm</p> <p>Vier Bänkli</p>

	<p>laufen = 4 x eine Bänkli-Länge</p> <p>- Jedes Kind muss die vier Bänkli, abwechselnd, absolvieren.</p>		
--	---	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Ballonspiel „Teamwork und Schnelligkeit“</p> <p>Zwei Teams mit je 10 gleichfarbigen Ballonen.</p> <p>Ziel: Beide Teams müssen versuchen, möglichst <u>keine</u> Ballone auf ihrer Seite zu haben.</p>		<p>Je 10 Ballone gleicher Farbe</p> <p>Total 20 plus Reserve</p> <p>Musik: Takt 110 – 130bpm als Background</p>