



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch bewegen
Kompetenz	Sich rhythmisch bewegen
Niveau A	Ich kann Bewegungen einem vorgegebenen Rhythmus anpassen.

## Rhythmisch bewegen (A)

### Aufgabe und Durchführung

4 einfache Hüpfmuster (4x8 Metrumsschläge) werden passend auf die 8er-Bogen der Musik 2x wiederholt. Die Schüler/-in hat 2 Versuche:

- Beidbeiniges Hüpfen
- Abwechselnd zweimal auf dem linken und rechten Fuss hüpfen
- Grätschhüpfen seitwärts
- Kickhüpfen (li Fuss kickt schräg li vorwärts, dabei auf dem re Fuss hüpfen usw.)

### Bewertung/ Anforderung

Bei 2 Versuchen müssen mind. 1x 2 Durchgänge (4x8 Schläge) ohne Fehler absolviert werden. Dabei müssen alle untenstehenden Beobachtungspunkte erfüllt sein.

### Beobachtungspunkte

- Die Schülerin/der Schüler hüpfte korrekt auf jeden Grundschatz (Beat).
- Jeweils auf 1 des 8er-Bogens wird das neue Hüpfmuster begonnen.
- Alle 4 Hüpfmuster auf 4x8 Schläge werden 2-mal ohne Fehler ausgeführt.

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test geht es darum, die Hüpfmuster auf die Musik abzustimmen. Du hast 2 Versuche zur Demonstration der Hüpffolge zu Musik. Konzentriere dich auf den ersten Schlag und den Wechsel zur neuen Bewegung. Ich zeige dir die Übung einmal vor.»

### Aufbau

Für diesen Test wird für jede Testgruppe ein Teil der Halle benötigt.

### Material

Klar strukturiertes Musikstück mit einem deutlichen Grundschatz (Beat), Tempo: 120–130 Schläge/Min. (Hüpfmusik), Musikanlage.

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 2.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2007). Sportheft 4.-6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2008). Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung. Horgen: bm-sportverlag.ch.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Min. pro Schüler/ -in
Organisation	Im Rahmen einer Postenarbeit oder selbständiger Gruppenarbeiten (z.B. Erarbeitung eines Tanzes in Gruppen). Die getestete Schülerin/der getestete Schüler muss die Musik ohne störende Nebengeräusche hören können.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Schüler/ -in
Probleme	Übereinstimmung von Musik und Bewegung muss zutreffen.