

# 2

Lehrmittel Sporterziehung Band 4 Broschüre 2



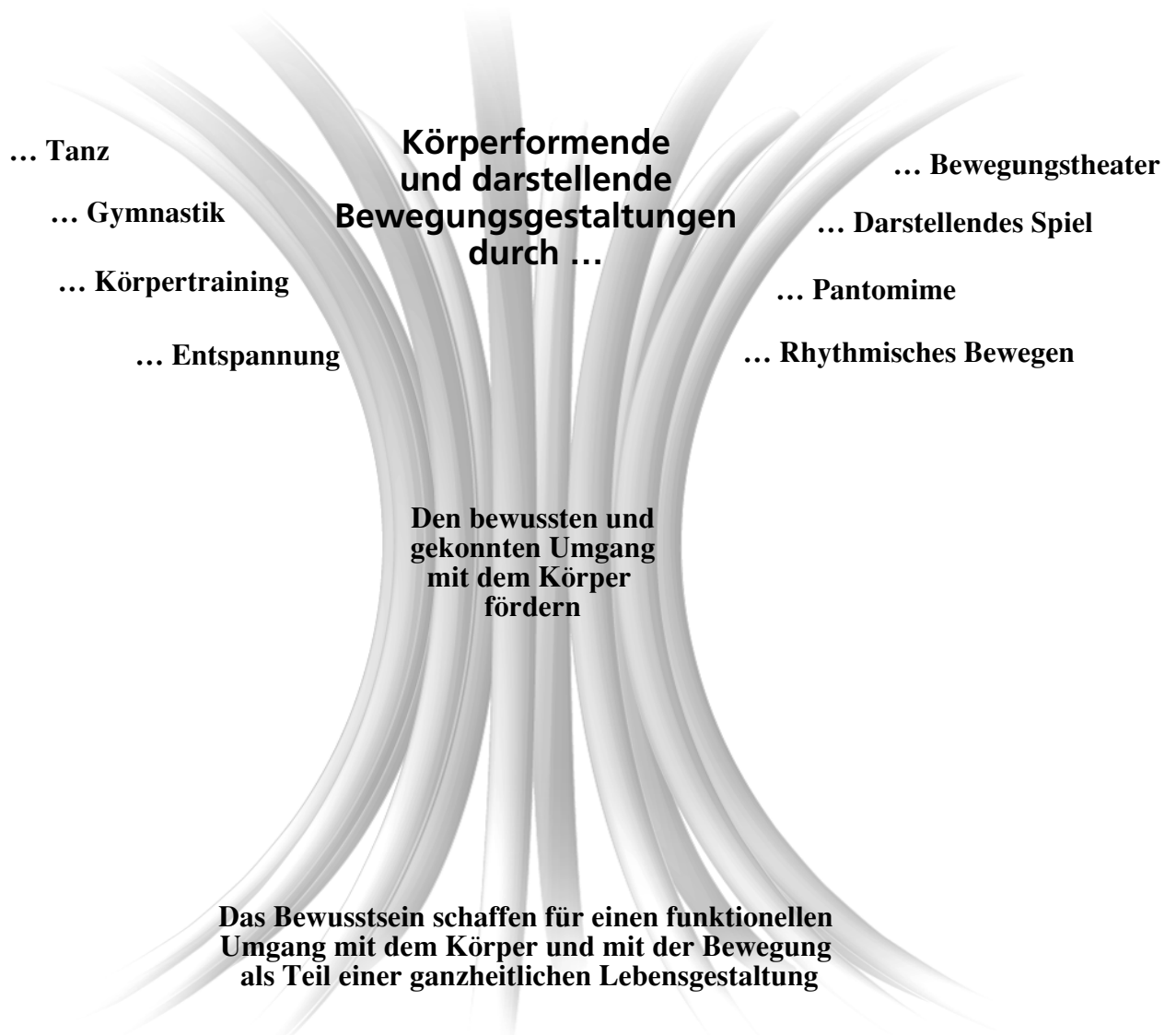
# Bewegen Darstellen Tanzen

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



## Broschüre 2 auf einen Blick

---



Die Schülerinnen und Schüler erleben Körpertraining, rhythmisches Bewegen, Darstellendes Spiel und Tanzen ganzheitlich. Sie fördern ihre Kreativität und Spontaneität im Umgang mit dem Körper und der Bewegung und entwickeln die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsmittel. Sie gewinnen Vertrauen zu ihrem Körper sowie in ihr Bewegungsverhalten und erleben das Körperbewusstsein als eine Grundlage des Selbstbewusstseins.

Schwerpunkte 4.–6. Schuljahr: ➔ Vgl. 3. Umschlagsseite, am Schluss dieser Broschüre.

---

## Schwerpunkte in den Stufenbänden 2–6

---

- Den eigenen Körper entdecken und spüren lernen
- Vielfältige Bewegungsmöglichkeiten erleben
- Rhythmus in Versen und Liedern gestalten
- Mit Bewegung und Sprache etwas darstellen
- In Themen tanzen



Vorschule

- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen
- Die Haltung und die Bewegung bewusst erleben und verändern
- Mit dem Rhythmus spielen
- Geschichten darstellen
- Zu verschiedenen Themen tanzen



1.–4. Schuljahr

- Körperbewusstsein und Sinneswahrnehmung entwickeln
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem eigenen Körper üben
- Kräftigen und Dehnen lernen
- Rhythmische Bewegungssequenzen erleben
- Mit Objekten spielen und darstellen
- Einfache Tänze gestalten



4.–6. Schuljahr

- Das Körperempfinden und Körperbewusstsein vertiefen
- Verhaltensregeln im Umgang mit dem Körper anwenden
- Trainieren lernen
- Mit eigenen und fremden Rhythmen spielen und gestalten
- Mit und ohne Materialien etwas darstellen
- Zu zweit und in Gruppen tanzen



6.–9. Schuljahr

- Den Körper bewusst ganzheitlich erleben
- Den Körper angepasst belasten und entlasten
- Bezug zu anderen Fachbereichen herstellen (Projekte)
- Bewegungen zu Musik gestalten
- Körpersprache anwenden
- In (fächerübergreifenden) Projekten tanzen



10.–13. Schuljahr

- Das Sportheft enthält Hinweise und Anregungen zu folgenden Themen: Training, Fitness und Freizeit, Körperpflege, Wohlbefinden, Schwachstellen des Körpers, Ernährung, Stress, Entspannung, Erholung usw.

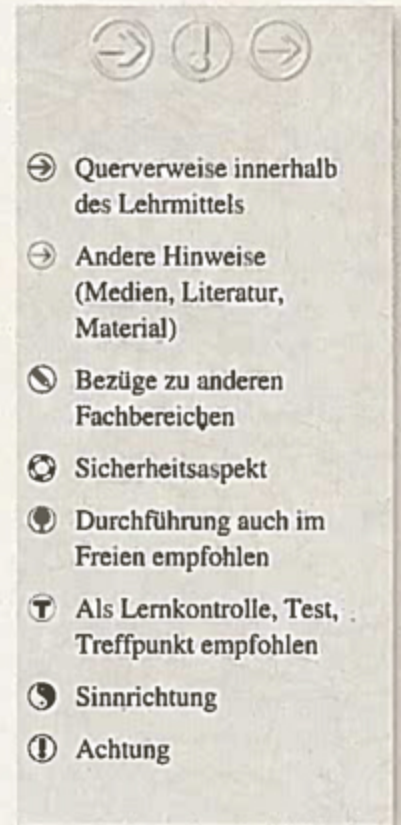


Sportheft

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	2
<b>1 Bewegen</b>	
1.1 Beziehung zum eigenen Körper	3
1.2 Den Körper wahrnehmen lernen	4
1.3 Tastende Füße	6
1.4 Körpersprache	7
1.5 Unphysiologische Belastungen vermeiden	8
1.6 Heben, Tragen und Abstellen von Lasten	9
<b>2 Koordinieren – Belasten – Entlasten – Entspannen</b>	
2.1 Koordinative Fähigkeiten	10
2.2 Konditionelle Fähigkeiten	11
2.3 Ohne Handgeräte	12
2.4 Mit Bällen	14
2.5 Mit Reifen	16
2.6 Mit Springseil	18
2.7 Hindernisbahnen	20
2.8 Wintersport-Training	21
2.9 Entspannen	22
2.10 Sich entspannen lernen	23
<b>3 Rhythmisch bewegen</b>	
3.1 Rhythmisches Bewegen zur Musik	25
3.2 Gummitwist	26
3.3 Fitnessmusical	27
3.4 Partytime	28
<b>4 Darstellen</b>	
4.1 Masken	29
4.2 Traumfresserchen	30
<b>5 Tanzen</b>	
5.1 Wir tanzen	32
5.2 Streetdance	33
5.3 Ich und der Wind	34
5.4 Vom Letkiss zum Rock'n'Roll	35
5.5 «Boxmätsch»-Tanz	36
5.6 Wenn Sportspiele tanzen	37
5.7 «Fame» – ein Tanzprojekt	38
<b>Verwendete und weiterführende Literatur / Medien</b>	40



# Einführung

---

## Bewegung ist lebensnotwendig

Für eine harmonische Gesamtentwicklung brauchen Kinder ein ausreichendes Mass an Bewegung. Individuell angepasste Belastungen des Organismus bilden notwendige Entwicklungsreize. Die Funktionstüchtigkeit der Organe, die für eine umfassende körperliche Leistungsfähigkeit wichtig ist, hängt wesentlich von einer angemessenen Beanspruchung ab.

## Umfeld und Alltag

Der durch Automatisierung, Rationalisierung und Computer geprägte Alltag schränkt die Bewegungsmöglichkeiten ein und verleitet schon Kinder zu Passivität. Bewegungsmangel ist für den sich entwickelnden Organismus ein Risikofaktor, der zu Fehlhaltungen, Übergewicht und anderen Funktionsstörungen führen kann.

## Bewegte Schule

Monotones *Sitzen* kann schon bei Kindern im Alter von 10–12 Jahren zu Muskelverkürzungen und -abschwächungen führen. Darum ist ein kindgerechter, von der Lehrperson bewusst gestalteter (Schul-) Alltag wichtig. Dazu gehören ein vielseitiger Sportunterricht, aber vor allem auch ein Unterricht, der die Bewegungsspontaneität der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt. Auch dem *Rhythmus*, einem zentralen Lebenselement, sollte grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden: Ein Wechsel zwischen Konzentration und Entspannung, Ruhe und Bewegung ermöglicht ein intensiveres Lernen. Unter dem Stichwort *Bewegte Schule* sind in Broschüre 7 wichtige Hinweise zur Gestaltung des Schulalltags zu finden.

➔ Bewegte Schule:  
Vgl. Bro 7/1, S. 2 ff.

## Akzente in dieser Broschüre

In dieser Broschüre steht der Körper der Schülerinnen und Schüler im Zentrum. Durch körperorientierte Aufgabenstellungen lernen sie sich und ihren Körper differenzierter kennen. Das Körperbewusstsein wird hauptsächlich durch vielseitige Bewegungs- und Körpererfahrungen aufgebaut und ist eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden des Kindes.

Das späte Schulkindalter gilt als *günstiges motorisches Lernalter*. Dem spielerischen Erleben, Erfahren und Erlernen von physiologischen Haltungen und funktionellen Bewegungen, auch im Sinne von «guten» Gewohnheiten, muss in dieser Entwicklungsphase grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden.

➔ Koordinative und konditionelle Fähigkeiten:  
Vgl. Bro 2/4, S. 10/11

Menschliche Bewegung ist mehr als ein Mittel zum Zweck. Sie ist ebenso *Gestaltungs-, Ausdrucks- und Kommunikationsmittel* und soll als eine kreative und lustvolle Herausforderung den Schulalltag bereichern. Anregungen dazu sind in den Kapiteln «Rhythmisch bewegen», «Darstellen» und «Tanzen» zu finden. Dabei wird die kreative Seite des Bewegungsverhaltens ins Zentrum gestellt, d.h., dass im Tanz das Erleben und Ausdrücken wichtiger sein kann als die vorgegebene Form.

➔ Wir tanzen:  
Vgl. Bro 2/4, S. 32

---

# 1 Bewegen

---

## 1.1 Beziehung zum eigenen Körper

### Grundidee

Durch die Entwicklung einer feinen Körpersensibilität wird ein sinnvoller und aufbauender Umgang mit sich selbst und der Mitwelt angestrebt.

### Voraussetzungen

Unzählige Reize dringen auf uns ein. Der Körper nimmt viele Sinneseindrücke unbewusst wahr, reagiert und funktioniert spontan. Über diese unbewusste Wahrnehmung hinaus ist es wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler lernen, Eindrücke bewusst wahrzunehmen. Wenn es gelingt, auf die Signale des Körpers aufmerksam zu werden, somit dessen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu deuten, dann entsteht ein natürliches Verhältnis zum eigenen Körper. Aufmerksame Arbeit mit unserem Körper im aktiven und rezeptiven Bereich fördert unter anderem die Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit. Dadurch wird die gesamte Lernfähigkeit erhöht.

➔ Spannen und Entspannen als Unterrichts- und Lebensprinzip: Vgl. Bro 2/1, S. 5

### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- sammeln Erfahrungen im Umgang mit sich und der Mitwelt;
- lernen die Zusammenhänge zwischen innerer und äusserer Haltung in Verhalten und Ausdruck kennen;
- erleben die positive Wirkung wachen Handelns auf die «Wohlspannung», Koordination und Bewegungsqualität;
- nehmen eigene Grenzen und Bedürfnisse wahr und achten sie.

### Der Sportunterricht als Erfahrungsfeld

Wir nehmen wahr mit den Augen (visuell), den Ohren (akustisch), der Haut (taktil), dem Gleichgewichtsorgan (vestibulär) und dem Muskel- bzw. Bewegungssinn (kinästhetisch). Diese Sinnesorgane helfen und ermöglichen, unser Befinden, unseren Bezug zur Mitwelt und unsere Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen und zu steuern.

Der Sportunterricht ermöglicht vielfältige Körper- und Bewegungserfahrungen. Wichtig ist, dass die Lehrperson die Aufmerksamkeit der Lernenden immer wieder auf Körperempfindungen und -reaktionen lenkt und die gesammelten Erfahrungen auswertet. Schülerinnen und Schüler, die mit ihren individuellen Körperreaktionen vertraut sind und ihre Befindlichkeit ausdrücken können, haben eine gute Beziehung zum eigenen Körper entwickelt.

➔ Körperwahrnehmung: Vgl. Bro 2/1, S. 3 ff.

### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Eine gelöste und ruhige Atmosphäre schaffen; günstige Räume wählen; die Schülerinnen und Schüler einstimmen; die Wortwahl für die Übungsbeschreibung und Wahrnehmungslenkung gut überlegen.
  - Wahrgenommenes mitteilen lassen.
  - Bei Bewegungsabläufen die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken, um die angestrebte Bewegungsqualität zu erreichen.
-

## 1.2 Den Körper wahrnehmen lernen

Verschiedene Aufgabenstellungen lenken die Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler auf ihren Körper. Dadurch entwickeln sie ihre Wahrnehmungsfähigkeit und verfeinern die eigenen Körperempfindungen. Alle Aufgaben eignen sich auch als beruhigende Spiele zum Lektionsausklang.

Was siehst, hörst, spürst, fühlst du?

**Stimmen raten:** 8–12 S sitzen in einem Innenfrontkreis. In der Mitte befindet sich 1 S mit geschlossenen Augen. Der Spielleiter (S oder L) zeigt auf einen im Kreis sitzenden S. Dieser nennt den Namen des Mitspielers. Wenn der Spieler in der Mitte den Rufenden errät, wird er abgelöst.

- Mit Geräuschen: 1 S aus dem Sitzkreis erzeugt immer wieder ein leises Geräusch, auf das sich die in der Mitte befindliche S zubewegt. Sie kann die Augen öffnen, wenn sie die Tönende berühren kann.
- Zu zweit: Der Partner folgt dem Geräusch des anderen und lässt sich durch den Raum führen.



⇒ Akustische Wahrnehmungsfähigkeit

**Goofie:** Alle S gehen ruhig und mit geschlossenen Augen umher. Jemand ist Goofie. Wenn man jemandem begegnet, fragt man: «Goofie?». Dieser antwortet mit «Goofie?», wenn er *nicht* Goofie ist. Antwortet der Partner nicht, so ist dieser Goofie und der Fragende wird auch zu einem Goofie. Die Goofies geben sich die Hand, bis alle in einer Reihe stehen.



⇒ Akustische Wahrnehmungsfähigkeit

**Die Haut spürt:** Zu zweit: A liegt auf dem Bauch und hält die Augen geschlossen. B legt A verschiedene Gegenstände (Steine, Jonglierbälle...) auf den Rücken. Was ist es?

- Der Partner drückt mehrere Fingerkuppen auf den Rücken. Wie viele sind es?
- Wird an den Beinen, Schultern, Armen, Handflächen... besser wahrgenommen?
- Buchstaben oder ganze Worte schreiben bzw. erspüren.
- A erkundet mit den Händen die Rückenlandschaft (Erhebungen, Vertiefungen ...) von B und nimmt dabei bewusst deren Puls und Atmung wahr.
- Wie ist es, barfuß über eine nasse Wiese zu gehen oder gegen den Wind zu laufen?



⇒ Taktile Wahrnehmungsfähigkeit

**Aura:** 2 S stehen sich frontal gegenüber und halten ihre Handflächen gegeneinander. Sie schliessen die Augen, drehen sich 2–3-mal um die Längsachse und probieren, die Handflächen sorgfältig zueinander zu führen. Treffen sich die Handflächen?

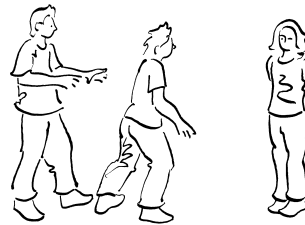
- Distanzen vergrößern.
- 1 S schliesst die Augen und streckt die Handflächen nach vorne. Er versucht, die Wärme der Hände des Partners wahrzunehmen, der mit den Handflächen allmählich näher kommt.



⇒ Taktile Wahrnehmungsfähigkeit

**Blinzeln:** Im Kreis stehen je 2 S hintereinander. Ein alleinstehender S blinzelt einer Mitschülerin des inneren Kreises zu, worauf diese versucht, zu ihm zu laufen. Der Partner im Aussenkreis, der in der Ausgangslage die Hände auf dem Rücken hält, kann durch rasches Zugreifen die Flucht verhindern. Gelingt ihm das nicht, muss er mit Blinzeln einen neuen Partner gewinnen.

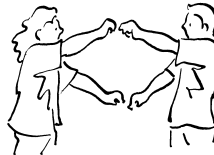
- Elefantenblinzeln: Alle S bilden einen Innenfrontkreis. 1 S beginnt das Spiel und blinzelt einer Mitspielerin zu. Diese muss sofort einen Elefantenrüssel machen (mit dem einen Arm um den gestreckten anderen Arm die Nase halten). Die jeweiligen Partner links und rechts bilden mit ihren Armen sofort die Ohren des Elefanten. Wer den Rüssel gebildet hat, blinzelt wieder jemandem zu usw. Wer verpasst keinen Einsatz?



→ Visuelle Wahrnehmungsfähigkeit

**Spiegelbild:** A und B stehen sich frontal gegenüber. A macht verschiedene Bewegungen der Morgentoilette, B imitiert und stellt sich vor, er sei der Spiegel.

- Andere Szenen vor dem Spiegel: Spiegel putzen, Befehle imitieren, sportliche Übungen ausführen...



→ Visuelle Wahrnehmungsfähigkeit

**Blindenführung:** Zu zweit: A schliesst die Augen und ist «blind». B führt A an den Händen oder Schultern durch den Raum und über Hindernisse. Rollenwechsel.

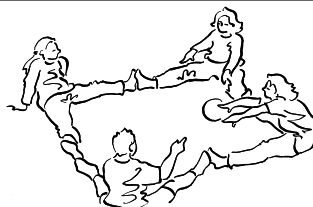
- Gelegentlich tauschen die Führenden ihre «blinden» Partner aus, indem sie die geführten Hände einem anderen Führer weitergeben.



→ Taktile und akustische Wahrnehmungsfähigkeit

**Spürball:** 3–5 S bilden im Grätschsitz einen «Kreis». Mit geschlossenen Augen spielen sie sich einen Ball zu, indem sie ihn jemandem zurollen oder sanft an den Körper drücken.

- Summball: Ein Ball wird im Stehen und mit geschlossenen Augen von Hand zu Hand gegeben. Dabei summt jeweils nur die S, die den Ball hat.



→ Taktile Wahrnehmungsfähigkeit

**Brett aufheben:** Zu zweit: A liegt in Rückenlage auf dem Boden. B steht mit gegrätschten Beinen vor dessen Füßen und hebt (mit geradem Rücken!) den gespannten Körper des Liegenden 40–50 cm an. Der Körper des Liegenden soll gespannt bleiben (kein Abknicken in der Hüfte).

- B lässt plötzlich einen Fuss von A los. Das Bein von A soll möglichst wenig nach unten sinken.



→ Kinästhetische Wahrnehmungsfähigkeit

→ Körperspannung verbessern: Vgl. Bro 3/4, S. 26

**Flamingo:** Die S stehen auf einem Bein, machen Kunststücke und probieren, das Gleichgewicht zu halten.

- Mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen und mit dem Fuss des anderen Beins die Kniekehle des Standbeins berühren. Wer schafft dies 30 Sekunden ohne abzustehen?
- Wer kann sein Gegenüber durch Berühren der Handflächen aus dem Gleichgewicht bringen?
- Die S suchen eigene Formen.



→ Vestibuläre Wahrnehmung

→ Balancieren: Vgl. Bro 3/4, S. 4 ff.



### 1.3 Tastende Füsse

Füsse sind nicht nur eine Unterstützungsfläche unseres Körpers. Sie können auch Gegenstände ertasten oder Kunstwerke bauen. Welche Bedeutung und Funktion haben die Füße bei Bergsteigern oder bei blinden Menschen? Und bei Tieren?

**Welche Beziehung hast du zu deinen Füßen?**

**Kunstseil:** Die S springen auf verschiedene Arten mit dem Springseil. Auf ein Signal hin formen sie mit dem Seil einen Buchstaben, wobei sie dazu nur die Füße gebrauchen dürfen.

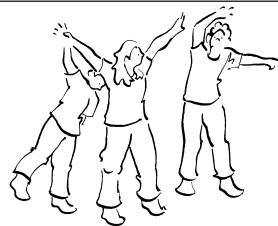
- Die Schuhe ausziehen und sich die eigenen Füße massieren. Erfahrungsaustausch und anschliessend gleiche Übung wie vorher. Unterschied?
- A formt mit dem Seil einen Buchstaben auf dem Boden. B balanciert mit geschlossenen Augen über den Buchstaben und versucht, diesen zu erraten.



➔ Seilspringen: Vgl. Bro. 4/4, S. 20 und Bro. 2/4, S. 18 ff.

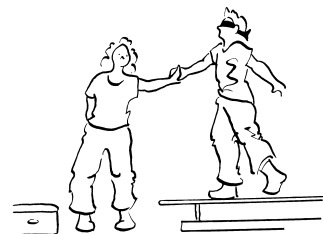
**Baum im Wind:** Die S stehen mit parallelen Beinen, die Füße fest im Boden «verwurzelt». Die Fersen und Zehen sollen sich nicht vom Boden lösen. «Wo spürt ihr den Bodenkontakt? Stellt euch vor, ihr seid ein Baum und es beginnt zu stürmen!»

- Mit geschlossenen Augen wiegen sich die S nach vorne, nach hinten und zur Seite.



**Tastfüsse:** A führt die «blinde» B an der Hand oder an der Hüfte über einen «Tastgarten» aus Matten, Gymnastikstäben, Langbänken ... Rollenwechsel.

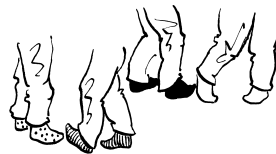
- Nach der Führung versucht B – mit offenen Augen – den ertasteten Weg genau zu rekonstruieren.
- Im Freien: Über Gras, Sand, Asphalt, Wasser ... gehen.
- Führung über Säckli mit verschiedenen Inhalten: Mit den Füßen den Inhalt abtasten und benennen. Anschliessend mit den Händen ertasten und evtl. den Unterschied feststellen.



➔ Ruhige Musik kann eine entsprechend geeignete Atmosphäre schaffen.

**Fussgespräch zu zweit:** A stampft, trippelt, wippt ... mit den Füßen an Ort. B gibt mit den Füßen eine Antwort. Themen als Hilfe: Streiten, Scherzen, Schmeicheln, Erkunden ...

- Ein rhythmisches Fussgespräch in Gruppen erarbeiten lassen.



**Pantomimisches Gehen:** Die S gehen in verschiedenen Tempi (schnell bis Zeitlupe) durch die Halle.

- An Ort gehen: Das rechte vorgestreckte Bein mit flacher Sohle knapp über den Boden unter den Körper ziehen, wobei das Knie gestreckt bleibt. Gleichzeitig das linke Knie langsam beugen und den linken Fuss von der Ferse auf die Ballen abrollen. Der Oberkörper bleibt ganz ruhig. Die Beine fließend wechseln.
- Wie oben: Nebeneinander «gehen» und sich unterhalten.
- Pantomimische Strassenszenen in Gruppen erarbeiten lassen.



⚠ Pantomimisches Gehen erfordert ein gutes Gleichgewichtsgefühl.

## 1.4 Körpersprache

Die Schülerinnen und Schüler erleben die Vielfalt körperlicher Ausdrucksformen und werden sich bewusst, dass der Körper ein wesentliches Ausdrucksmittel des Menschen ist. Das Thema «Körpersprache» eignet sich für fächerübergreifenden Unterricht.

**Kannst du dich auch ohne Worte ausdrücken?**

**Musikstopp:** Die S bewegen sich frei zur Musik. Beim Musikstopp sind folgende Aufgaben zu erfüllen:

- Ein beliebiges Tier als «Foto» darstellen. Wer stellt welches Tier dar?
- Eine typische Haltung einer Polizistin, eines Feuerwehrmanns, eines Clowns ... einnehmen.
- Eine bestimmte Stimmung darstellen: traurig, wütend, unsicher, verwirrt, übermütig ...



➔ Musik unterstützt die Fortbewegungsarten, z.B. G. WASHINGTON JR.: Winelight (CD: Winelight).

**Skulpturen:** Die Hälfte der Klasse spielt «Skulpturen», die andere «Bildhauer». Die «Bildhauer» formen eine Figur.

- Die Skulpturen so formen, dass zwischen einzelnen eine Beziehung wie z.B. Zuneigung oder Ablehnung sichtbar wird.
- Die Skulptur soll eine Sportart darstellen.
- Die Skulptur nimmt eine Stellung ein, die der Bildhauer mit geschlossenen Augen ertastet und dann selber darstellt.



**Strassenszenen:** Bilder, an der Wand aufgehängt, dienen als Anstoss: Die S bewegen sich zur Musik und fühlen sich wie die Menschen auf den Bildern.

- Begrüssungsszenen einbauen.
- Die S stellen bekannte Personen dar: Wie geht der Sportlehrer, Schulleiter, Pfarrer ...?
- Wie gehst du im Sumpf, auf dem Eis, im heissen Sand, mit zu grossen Schuhen, mit Blasen an den Füßen, bei Regen, bei Sonnenschein, bergauf ...?



➔ Was kennzeichnet den Gang dieser Personen? Was ist anders als beim normalen Gehen?

**Szenenspiel:** 4–5 S erhalten ein Thema wie z.B. «Zirkus», «Feuerwehr», «Banküberfall», «Fussballspiel». Jede Gruppe bereitet ihr Thema als nonverbales Rollenspiel vor. Woran kann das Thema erkannt werden?

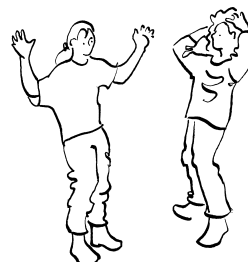
- Gelingt die Darstellung auch, wenn nur die Füße oder die Köpfe sichtbar sind? 2 S decken mit einem Tuch die entsprechenden Körperstellen ab.



⚠ Durch die Abdeckung müssen die Ausdrucksmöglichkeiten ausgeschöpft werden.

**Nonverbale Kommunikation:** Auf ein akustisches Signal hin laufen 2 Darsteller aus 10 m Distanz aufeinander zu. Sobald sie sich berühren, spielen sie (nonverbal) eine Stimmung wie Freude, Ärger, Angst, Trauer, Überraschung... Nach einem erneuten Signal ist die Szene abgeschlossen; die Spieler gehen auf Distanz. Das folgende Signal eröffnet die nächste Szene.

- Vierergruppen, 2 S schauen zu. Ablauf wie oben. Beide Darsteller drücken nach dem Zusammentreffen die gleiche Stimmung mit einem «Standbild» aus. Gelingt es den Beobachtern zu erkennen, welches Gefühl ausgedrückt wird?



➔ «Der Körper ist der Handschuh der Seele». (MOLCHO)

## 1.5 Unphysiologische Belastungen vermeiden

Ein unphysiologisches Bewegungsverhalten und ein mangelhaft ausgebildetes Muskelkorsett führen zu hohen Beanspruchungen des Bewegungsapparates. Die folgenden Übungen stellen ein Risiko dar, weil die Belastung – z.B. auf die Wirbelsäule oder das Knorpelgewebe – sehr gross ist.

➔ Aspekte der Sportmedizin:  
Vgl. Bro 1/1, S. 25 ff.

### Übermässige Hohlkreuzhaltungen vermeiden

NICHT SO



*Begründung:* Übermässige Hohlkreuzhaltungen können zu massiven Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) führen.

SONDERN SO



*Haltungskorrektur:* Der ganze Rücken sucht Kontakt mit dem Boden, der Wand oder dem Partner; z.B. im Liegen die angezogenen Beine senken.

### Schwunghafte Rumpfbeugen vermeiden

NICHT SO



*Begründung:* Die Schwungmasse des Oberkörpers kann zu einer Schädigung der Lendenwirbelsäule führen.

SONDERN SO



Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur, z.B. im Langsitz mit geradem Oberkörper die Hände Richtung Füsse strecken.

### Kopfstand und Kopfkreisen vermeiden

NICHT SO



*Begründung:* Kopfstand und -kreisen belasten die Bänder und Gelenkknorpel enorm und bewirken eine Einengung der Kopfarterie.

SONDERN SO



Bei Übungen in umgekehrter Lage die Halswirbelsäule entlasten; die Nackenmuskulatur durch Neigen des Kopfes seitwärts bzw. vorwärts dehnen.

### Falsche Bauchmuskelübungen vermeiden

NICHT SO



*Begründung:* Das Heben und Senken der gestreckten Beine führt zu einer schädlichen Belastung der Lendenwirbelsäule.

SONDERN SO



Die Bauchmuskulatur aktivieren, z.B. im Liegen den Oberkörper heben und senken. Die Lendenwirbelsäule soll stets Bodenkontakt haben.

### Entengang und Kosakentanz vermeiden

NICHT SO



*Begründung:* Bewegungen in tiefer Hocke können zu einer Überbelastung der Kniegelenke, v.a. der Menisken und Innenbänder führen.

SONDERN SO



Darauf achten, dass sich die Knie parallel über die Füsse hin bewegen. Z.B. beim hohen Froshüpfen oder Trottnettfahren mit dem Teppichresten.

### Erschütterungen vermeiden

NICHT SO



*Begründung:* Häufiges Laufen auf hartem Boden und nicht abgefederte Landungen, v.a. nach Tiefsprüngen, können zu Knorpelschäden führen.

SONDERN SO



Vielfältiges Federn erfahren lassen: im Gehen, Laufen, Springen. Landungen mit Tiefgehen und anschliessender Rolle vorwärts ausführen.

## 1.6 Heben, Tragen und Abstellen von Lasten

Lastenheben mit Rundrücken führt zu ungleichmässigen Druckbelastungen und zu gefährlichen «Scherbelastungen». Je weiter weg vom Körper eine Last getragen wird, desto grösser ist die Belastung der Wirbelsäule. Diese kann bei falschem Heben 3-mal grösser sein als beim korrekten Heben.

**Hebst und trägst du Lasten korrekt? Wie stellst du Lasten ab?**

### Rückenfreundliches Heben, Tragen und Abstellen von Lasten:

- Vor dem Heben die Last nahe an den Körper bringen.
- Mit aufgerichtetem Oberkörper ruckfrei aus den Beinen hochheben.
- Beim Tragen die Wirbelsäule symmetrisch belasten und den Körper nicht verdrehen.
- Die Last mit aufgerichtetem Oberkörper abstellen.

**Medizinball heben:** Alle S haben einen Medizinball. Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und dem Ball zwischen den Füissen da. Den Ball mit gebeugten Knien und geradem Rücken aufnehmen und zur Hochhalte führen.

- Den Ball hochführen und in die Höhe stossen.
- Den Ball mit gestreckten Armen, geradem Rücken und mit Hilfe der Beine hochwerfen.



⚽ Einen genügend grossen Abstand einhalten. Den hochgeworfenen Ball nicht direkt auffangen. Das Bewegungstempo und den Krafteinsatz langsam steigern.

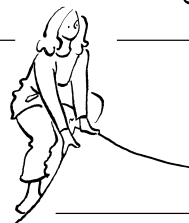
**Chinesenstaffel:** Dreiergruppen. Die S legen eine Strecke zurück, ohne einen Gegenstand zu verlieren. Fortbewegungsart: Gehen mit je einem Medizinball unter den Armen, einem Basketball zwischen den Oberschenkeln und einem Tauchring, Tambourin oder Chiffontuch auf dem Kopf.

- Auch als Stafette.



⚠ Die Partner heben die Lasten korrekt und übergeben sie dem nächsten Läufer.

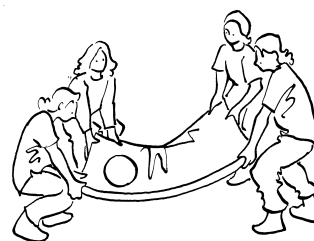
**Heben und Tragen von Matten:** Vor allem beim Aufladen auf den Mattenwagen kommt es oft zu unphysiologischen Verdrehungen des Oberkörpers und zu Hohlkreuzhaltungen. Deshalb sollen die S die Matten mit korrekter Körperhaltung zu viert heben und tragen.



⚽ Die korrekte Hebe- und Tragtechnik instruieren und kontrollieren.

**Schatztransport:** Verschiedene Bälle müssen von einer Vierergruppe mit Hilfe einer Matte transportiert werden. Um einen neuen Ball («Schatz») aufzuladen, muss die Matte auf den Boden gelegt und mit korrekter Hebetechnik gehoben werden.

- Einen Gegenstand auf die Matte legen, ihn wiegen oder hochwerfen und fangen.
- Gruppenwettbewerb mit 4–6 Teams.



**Langbänke korrekt heben, tragen und abstellen:** Langbänke wiegen ungefähr 35 kg. Die S müssen angeleitet werden, diese Last korrekt zu transportieren. Stets zu zweit und mit geradem Rücken heben, tragen und abstellen!

- Zweiergruppen transportieren Reckstangen, Böcke o.Ä. und achten auf eine korrekte Körperhaltung.



⚠ Den Schülerinnen und Schülern gelegentlich eine Rückmeldung geben, wie sie mit Lasten umgehen!

## 2 Koordinieren – Belasten – Entlasten – Entspannen

### 2.1 Koordinative Fähigkeiten

#### Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler erwerben ein grosses Bewegungsrepertoire, um herausfordernde Bewegungssituationen gekonnt zu bewältigen.

#### Bewegungs- und Trainingslehre

Koordinative Fähigkeiten sind Voraussetzungen des Menschen zur gezielten Bewegungssteuerung und -regelung. Wenn sie gut ausgebildet sind, so helfen sie, vorhersehbare und unvorhersehbare Situationen sicher zu bewältigen und sportliche Techniken relativ schnell zu erlernen. Die gut entwickelte Körperwahrnehmung bildet eine wichtige Voraussetzung für das Lösen von Bewegungsaufgaben.

Die Qualität der koordinativen Fähigkeiten hängt ab von den konditionellen Fähigkeiten und vom Zusammenwirken der Sinne, insbesondere des Nervensystems, und der Muskulatur. Koordinative Fähigkeiten sind einerseits Voraussetzungen für das Erlernen von Fertigkeiten (z.B. für das obere Zuspiel im Volleyball) und andererseits entwickeln sie sich mit dem Erwerben und Anwenden einer Fertigkeit. *Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 bis 12 Jahren sind besonders lernfähig und im idealen Alter, um die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.*

➔ Koordinative Fähigkeiten: Vgl. Bro 1/1, S. 37 ff.; Wahrnehmen über die Sinne: Vgl. Bro 1/1, S. 32 f.

➔ Aspekte der Entwicklungspsychologie: Vgl. Bro 1/4, S. 5 und Bro 1/1, S. 16 ff.

#### Teilbereiche der koordinativen Fähigkeiten (nach HIRTZ, 1988)

##### Reaktionsfähigkeit:

Fähigkeit, auf visuell, akustisch oder taktill wahrgenommene Signale schnell und zweckmässig zu reagieren (z.B. auf einen Pfiff starten).

##### Gleichgewichtsfähigkeit:

Fähigkeit, das Gleichgewicht während einer Bewegungshandlung zu halten (z.B. auf einem Rohr balancieren) oder es rasch wieder zu finden (z.B. Landung beim Salto).

##### Rhythmisierungsfähigkeit:

Fähigkeit, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten (z.B. Korbleger) oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen (z.B. Tanzschritte zu Musik).

##### Orientierungsfähigkeit:

Fähigkeit, räumlich-zeitliche Veränderungen im eigenen Bewegungsverhalten laufend zu berücksichtigen (z.B. die Flugbahn des Balles einschätzen).

##### Differenzierungsfähigkeit:

Fähigkeit, einen Bewegungsablauf situationsgemäss anzupassen, zu variieren und ökonomisch durchzuführen (z.B. Fuss- und Tennisball gleichzeitig prellen).

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Viele neue, ungewohnte, schwierige, «knifflige» Lernaufgaben anbieten.
- Bewegungshandlungen je nach Leistungsniveau durch Variation (Distanz, Material, Dynamik, Zeit ...) erleichtern oder erschweren.
- Bewegungshandlungen kombinieren; Übergänge und Verbindungen üben.
- Unterschiede entdecken lassen, damit die Lernenden das Wesentliche einer Bewegungshandlung erkennen. Nicht mit sturem Drill üben.
- Stets auch das schwächere Bein/den schwächeren Arm berücksichtigen.

➔ Differenzierung durch Variation und Kombination: Vgl. dazu auch Bro 1/1, S. 38

➔ Gegensatzerfahrungen

➔ Beidseitigkeit

## 2.2 Konditionelle Fähigkeiten

### Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler beanspruchen die Organsysteme des Körpers (Herz-/Kreislaufsystem, Nervensystem, Bewegungsapparat) richtig dosiert und individuell angepasst. Dadurch verbessern sie ihre Leistungsfähigkeit.

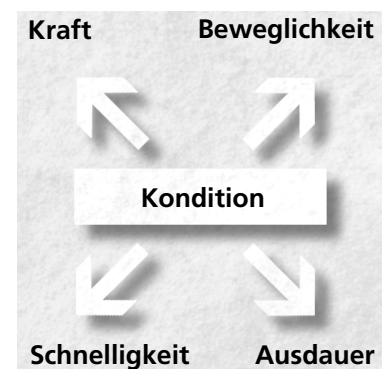
➔ Konditionelle Fähigkeiten:  
Vgl. Bro 1/1, S. 40 ff.

### Bewegungs- und Trainingslehre

Schnelligkeit und Beweglichkeit können schon vor der Pubertät gut beeinflusst werden. Ausdauertraining ist in jedem Alter sinnvoll und für die Gesundheit besonders wertvoll. Kraftübungen sind für die Prävention von Haltungsehlern und -schwächen von Bedeutung.

Das monotone Sitzen, ein bewegungsarmer Lebensstil oder einseitige Belastungen können schon bei Kindern *Muskelverkürzungen* (z.B. Brustmuskulatur, Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule, vordere Hüftmuskulatur) und *Muskelabschwächungen* (z.B. obere Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur) verursachen. Daraus resultierende muskuläre Ungleichgewichte führen zu Fehlhaltungen, welche Ursache von Beschwerden am Bewegungsapparat sein können. Darum sollten sie durch regelmässige *Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen* sowie *Ausdauerbelastungen* verhindert werden.

Im Zentrum des Unterrichts mit Kindern steht das spielerische und abwechslungsreiche Bewegungshandeln, wobei neben den koordinativen und konditionellen Fähigkeiten auch die Leistungsbereitschaft und die Kooperationsfähigkeit verbessert werden sollen. Isoliertes Konditionstraining wie z.B. Krafttraining mit Fremdgewichten, Ausdauertraining in Form von eintönigem «Kreisen» auf einer Rundbahn oder Beweglichkeitstraining mit statischen Dehnübungen (Stretching) sind nicht stufengerecht.



### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- *Dehnen der verkürzten Muskulatur:* Kindgemässe Formen wie z.B. aus dem Schaukeln auf dem Rücken ohne Hilfe der Hände aufstehen (Dehnen der unteren Rückenmuskulatur), im Langsitz mit angewinkelten Beinen und weit hinter dem Körper abgestützten Armen den Ausführungen der Lehrperson zuhören (Dehnen der Brustmuskulatur).
- *Kräftigen der abgeschwächten Muskulatur:* Kräftigen und Aktivieren der Rumpf- und Fusssohlenmuskulatur. Den Schultergürtel regelmässig beanspruchen (z.B. durch Überkopparbeit beim Klettern und Hangen).
- *Verbesserung der aeroben Ausdauer:* Geeignet sind intensive Fangformen, Teamspiele in Kleingruppen oder Formen des Dauerlaufens. Weil Kinder eine geringe Fähigkeit haben, Milchsäure abzubauen, sind Belastungen zu vermeiden, die zu einer Sauerstoffschuld führen (z.B. 400-m-Läufe).
- *Verbesserung der Schnelligkeit:* Spiel- und Übungsformen wählen, bei denen schnell reagiert werden muss und kurze Strecken im Höchsttempo zurückzulegen sind (Förderung der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit).

➔ Dehnen, Kräftigen, Koordinieren: Vgl. Bro 2/4, S. 12 ff. und Bro 1/4, S. 14 f.

➔ Dauerlaufen: Vgl. Bro 4/4, S. 14 ff. und Bro 1/1, S. 41

➔ Schnelllaufen: Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff. und Bro 1/1, S. 42

## 2.3 Ohne Handgeräte

Bewegungsaufgaben zum Dehnen, Kräftigen und Koordinieren gehören in jede Sportlektion, z.B. in die Einstimmung. Die folgenden Beispiele vermitteln Impulse für animierende und schülergerechte Aufgabenstellungen ohne Geräte.

Ein angewärmter Körper ist leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig.

**Kontakt:** Die S laufen frei zur Musik. Bei einem Musikstopp treffen sich immer 2 S, geben sich die Hand und stellen eine Waage im Gleichgewicht dar. Beide gehen leicht in die Hocke und lehnen auswärts. In dieser Stellung verharren, bis die Musik wieder einsetzt.

- Andere Gleichgewichtsstellungen finden.
- Doppelsprung: Zweimal nacheinander mit gefassten Händen hochspringen und im Gleichgewicht bleiben.
- Beim Musikstopp lehnen je 2 S Rücken gegen Rücken oder Schulter gegen Schulter aneinander und versuchen, das Gleichgewicht zu finden.

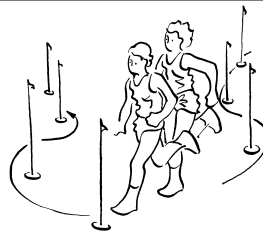


⚠ In jede Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

➞ Gleichgewichtsfähigkeit

**Stangenwald:** Zu zweit: Die Paare laufen hintereinander durch den Stangenwald aus Malstäben, Kegeln, Geräten o.Ä. zurück zum Ausgangspunkt. Kann der Hintere jetzt den gleichen Weg vorauslaufen?

- A gibt einen Weg allein vor. B beobachtet und läuft dann den gleichen Weg ebenfalls. Wurde der Weg richtig zurückgelegt?
- Auf den Linien des Hallenbodens laufen.



➞ Orientierungsfähigkeit

**Flip-Flop:** A und B stehen sich im Abstand von 1 m gegenüber. Beide sagen «Flip-Flop» und nehmen sofort eine der drei Haltungen «Dach», «Kreuz» oder «Winkel» ein. Wenn beide die gleiche Haltung zeigen, bleiben sie stehen. Zeigt A eine andere Haltung als B, dann muss B fliehen und A versucht, B zu fangen.

- A und B vereinbaren eigene Spielregeln.



➞ Reaktionsfähigkeit

**Schattenlauf:** A und B laufen hintereinander. A versucht, seinen «Schatten» (B) durch Tempowechsel und Richtungsänderungen loszuwerden.

- Wer vorne läuft, baut Bewegungsaufgaben (Boden berühren, ganze Drehung ...) in den Lauf ein; diese müssen vom Hinteren nachgeahmt werden.
- Reaktionsfangspiel: Beide laufen hintereinander. Auf einen Pfiff der Lehrperson fängt der hintere den vorderen Läufer, auf 2 Pfeiffe umgekehrt. Gelingt es, den Partner in 5 Sekunden zu fangen?



➞ Reaktionsfähigkeit

**Kunststücke:** Wer kann ...

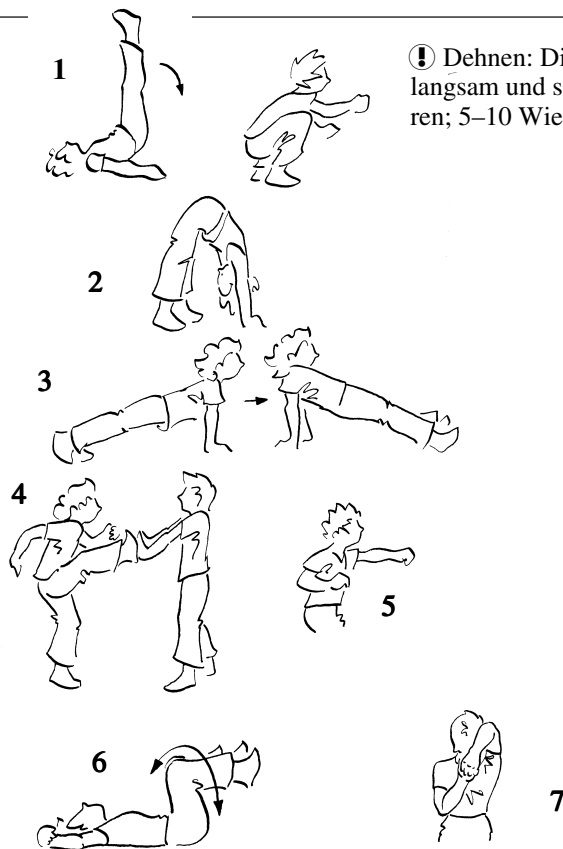
- mit den Armen asymmetrisch kreisen?
- Grätschhüpfen und mit den nach vorne gestreckten Armen Dreiecke in die Luft zeichnen?
- möglichst schnell und fortlaufend mit der linken Hand die Innenseite des rechten Fusses, dann mit der rechten Hand die Innenseite des linken Fusses berühren? Auch hinter dem Rücken.
- mit der einen Hand einen Kreis und mit der anderen ein Dreieck in die Luft zeichnen?



➞ Differenzierungsfähigkeit

**Dehnen ohne Handgeräte:**

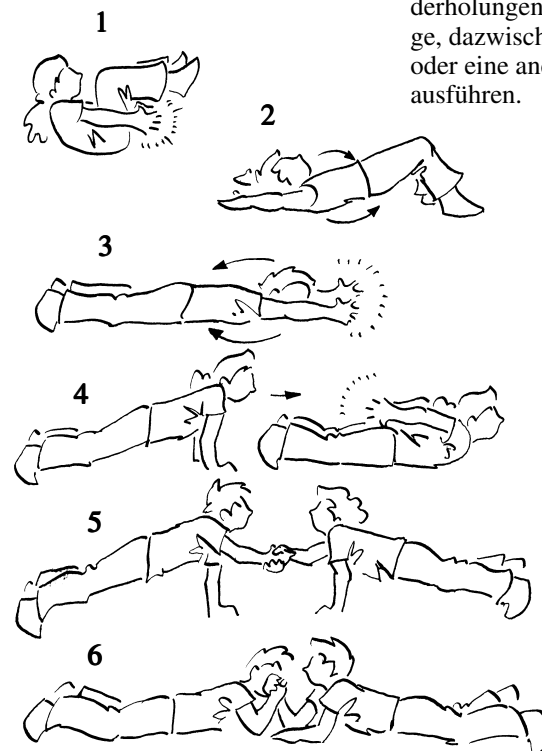
- 1 Aus der Kerze aufstehen, ohne die Hände zu gebrauchen. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 2 Im Vierfüßlergang auf Füßen und Händen gehen und dabei möglichst lange Schritte, enge Kurven machen. *Wirkung: hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Aus der Liegestützstellung mit den Beinen zwischen den Armen hindurchlaufen zur Liegestützstellung rücklings usf. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 4 Kickboxen: Sanft mit den Füßen gegen die vom Partner auf Hüfthöhe hingehaltenen Handflächen kicken. Beachte: Auch rückwärts und seitwärts kicken. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und vordere Hüftmuskulatur.*
- 5 Schattenboxen: Langsame Boxbewegungen nach vorne ausführen und den Oberkörper dabei möglichst weit ausdrehen. *Wirkung: seitliche Rumpfmuskulatur.*
- 6 Rückenlage, Beine angezogen: Die Beine abwechselungsweise links und rechts seitwärts auf den Boden legen und dabei die Schultern auf dem Boden lassen. *Wirkung: seitliche Rumpfmuskulatur.*
- 7 Im Stehen eine Hand hinter dem Kopf auf den Rücken legen und mit der anderen Hand von unten fassen. Auch gegenseitlich. *Wirkung: Schultermuskulatur.*



⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.

**Kräftigen ohne Handgeräte:**

- 1 Rückenlage, gebeugte Beine in der Luft, Hände in Vorhalte. Den Oberkörper leicht abheben und hinter den Oberschenkeln in die Hände klatschen, zurück zur Ausgangsstellung usf. Beachte: Den Rücken nur im Bereich der Brustwirbelsäule abheben. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage mit gebeugten Knien, Füße auf dem Boden: Die Hände über dem Kopf und dann unter dem abgehobenen Gesäss zusammenführen. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 3 Bauchlage: Abwechselungsweise vor dem Kopf und hinter dem Rücken in die Hände klatschen. Die Füße auf dem Boden lassen, kein Hohlkreuz. *Wirkung: obere Rückenmuskulatur.*
- 4 Liegestützstellung: Den Körper ablegen, hinter dem Rücken in die Hände klatschen und vom Boden abheben in die Liegestützstellung usf. Erleichterung mit kurzem Liegestütz: Unterschenkel anwinkeln, Körper durch die Knie abstützen. *Wirkung: Stütz- und Rumpfmuskulatur.*
- 5 Zu zweit; in der Liegestützstellung einander gegenüber: Eine Hand geben und einander umzuziehen versuchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung. *Wirkung: Stütz- und Rumpfmuskulatur.*
- 6 Armdrücken: Jeweils 2 S liegen auf dem Boden, stellen je einen Arm mit dem Ellbogen auf den Boden und versuchen gegenseitig, die Hand der Partnerin auf den Boden zu drücken. *Wirkung: Oberarm- und Brustmuskulatur.*



⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.



## 2.4 Mit Bällen

Der Ball regt zum Pellen, Rollen, Werfen ... an. Er eignet sich, um die koordinativen Fähigkeiten und die Körperhaltung zu verbessern. Die Schülerinnen und Schüler sollen «Ballkünstler» werden.

### Welche Kunststücke kannst du mit dem Ball?

**Musikprellen:** Die S prellen im Stand den Ball zu einem vorgegebenen Rhythmus: z.B. Übernahme des Rhythmus eines S, der Lehrperson, der Musik ...

- Zu zweit mit einem Ball: A prellt 4-mal den Ball, dann übernimmt B den Ball und prellt 4-mal usw. Erschwerungen: Nach dem Pellen eine Zusatzaufgabe lösen, mit 2 Bällen gleichzeitig prellen usw.
- Kreislaufstellung: Bei jedem vierten Pellen des Balles wechseln die S im Uhrzeigersinn eine Position weiter und übernehmen den Ball des Nebenspielers.
- Die S laufen frei in der Halle und prellen den Ball mit der re und li Hand rhythmisch zur Musik.



⚠ Pro Lektion jeweils 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

➔ Rhythmisierungsfähigkeit

➔ Musik: z.B. P. KAAS: *Mademoiselle chante le blues* (CD: *Mademoiselle chante*).

**Balance trotz Ball:** Stand auf einem Bein. Den Ball mit dem Fuss des Spielbeins um das Standbein rollen.

- Gelingt es auch mit geschlossenen Augen?
- Den Ball mit der Hand um das Standbein rollen.
- Den Ball um das Standbein prellen (mit und ohne Handwechsel).
- Gleichgewichtsspiel zu zweit: Beide S geben sich eine Hand; mit der anderen prellen sie ihren Ball. Durch Ziehen und Stossen versuchen sie, sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen oder einen Ballverlust des Partners zu provozieren. Erleichterung: Den Ball mit der Hand halten statt prellen.



➔ Gleichgewichtsfähigkeit

**Schnell reagieren:** Zu zweit: A steht mit 3 m Distanz und dem Rücken zu B. B wirft A den (Soft-)Ball zu und ruft «Jetzt!». A dreht sich um und fängt den Ball.

- A schliesst die Augen, bildet mit den Händen ein «Körbchen» und fängt den von B aus kurzer Distanz sanft zugeworfenen Ball «blind».
- A steht im Grätschstand, B dahinter. B rollt den Ball zwischen den Beinen von A durch. Sobald A den Ball sieht, läuft er ihm nach und wirft ihn B zurück.
- A steht im Grätschstand, B vor ihm. B rollt den Ball zwischen den Beinen von A durch. Nachdem der Ball die Beine von A passiert hat, dreht sich dieser um und fasst den Ball so schnell wie möglich.



➔ Reaktionsfähigkeit

Ⓜ Reaktionstest:  
Vgl. Bro 4/3, S. 9

**2 Bälle prellen:** Die S prellen gleichzeitig einen Hand- und einen Tennisball.

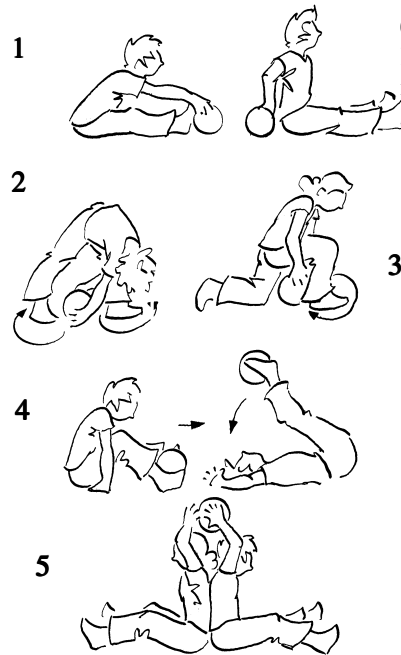
- Erleichterungen: Beide Bälle einzeln prellen, einen Ball prellen und den anderen am Fuss führen usw.
- Erschwerungen: Beide Bälle abwechselnd prellen, den Handball prellen und den Tennisball aufwerfen, nach mehrmaligem Pellen die Bälle tauschen.
- Eine Länge auf der Langbankkante gehen und gleichzeitig 2 verschiedene Bälle prellen.



➔ Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit

**Dehnen mit Ball:**

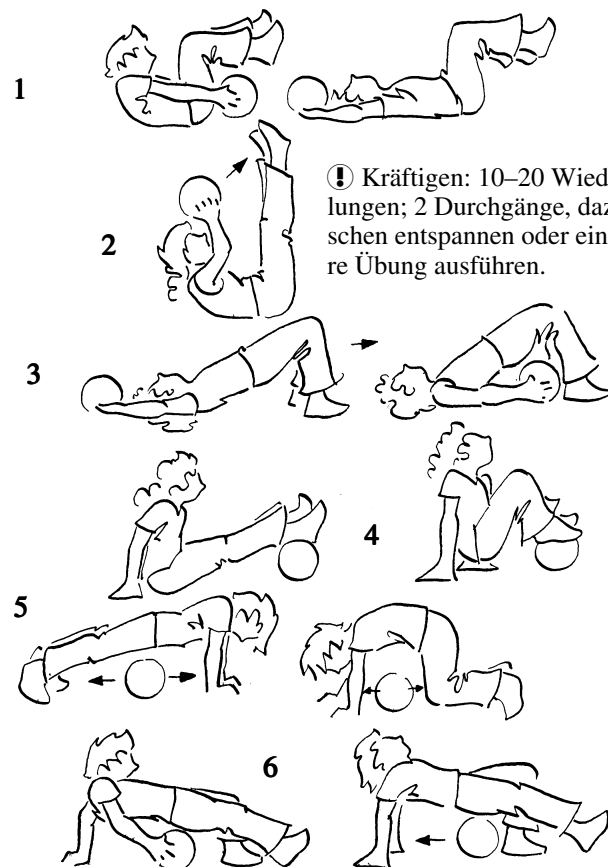
- 1 Langsitz mit geradem Rücken: Den Ball auf einem grossen Kreis langsam um die möglichst gestreckten Beine und in aufrechter Sitzhaltung hinter dem Rücken durchrollen. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur.*
- 2 Grätschstand mit gestreckten Beinen: Den Ball langsam in einer grossen Achterform um die Beine rollen. *Wirkung: hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Grosse Ausfallschrittstellung, wobei das hintere Bein mit dem Knie den Boden berührt: Den Ball langsam um den vorderen Fuss rollen. *Wirkung: vordere Hüftmuskulatur.*
- 4 Sitz mit gebeugten Beinen, den Ball zwischen den Knöcheln eingeklemmt: Rückwärts schaukeln, den Ball in die Hände fallen lassen, vorwärts schaukeln und den Ball wieder zwischen den Knöcheln einklemmen usf. *Wirkung: untere Rückenmuskulatur.*
- 5 Zu zweit im Langsitz mit dem Rücken gegeneinander sitzen: Dem Partner den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf übergeben und dann wieder übernehmen usf. *Wirkung: Brustmuskulatur.*



⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.

**Kräftigen mit Ball:**

- 1 Rückenlage, Beine in der Luft: Den Ball um den Kopf und mit leicht vom Boden abgehobenem Oberkörper um die Oberschenkel kreisen. Beachte: Die Lendenwirbelsäule nicht vom Boden abheben. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage, Beine gestreckt in der Luft: Den Oberkörper leicht vom Boden abheben und den Ball fortgesetzt gegen den Rist werfen. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 3 Rückenlage mit angezogenen Beinen: Den Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und dann nach Abheben des Beckens unter den Oberschenkeln von einer Hand in die andere übergeben. Beachte: Das Becken langsam senken und sanft auf den Boden ablegen. *Wirkung: Gesäss- und hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 4 Langsitz, die Unterschenkel liegen auf dem Ball: Wer kann die Beine anziehen, mit den Füßen auf den Ball stehen und wieder zurückrollen? Beachte: Das Gesäss ist ständig vom Boden abgehoben. *Wirkung: Arm-, Rumpf- und hintere Oberschenkelmuskulatur.*
- 5 Liegestützstellung: Den Ball von den Händen zu den Füßen und zurück spielen usf. Verschiedene Variationsformen suchen. Beachte: Keine Hohlkreuzstellung. *Wirkung: Arm- und Rumpfmuskulatur.*
- 6 Liegestützstellung rüchlings: Den Ball fortgesetzt von den Händen zu den Füßen und zurück rollen. Beachte: Becken nach oben drücken. *Wirkung: Arm- und Gesässmuskulatur.*



⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.

➔ Weitere Spielformen mit Ball: Vgl. Bro 4/5, S. 3 ff.

## 2.5 Mit Reifen

Der Reifen regt zum Rollen, Springen, Balancieren... an. Durch das Lösen herausfordernder Bewegungsaufgaben fördern die Schülerinnen und Schüler ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

**Was kannst du alles mit dem Reifen machen?**

**Reifenbalance:** Auf dem liegenden Reifen vorwärts, rückwärts und seitwärts im Kreis herum gehen. Gelingt es auch ohne auf den Reifen zu schauen, mit geschlossenen Augen, auf den Zehen oder Fersen?

- Auf verschiedene Arten auf den liegenden Reifen eines Reifengartens balancieren. Bei einer Begegnung mit einem anderen S zu kreuzen versuchen (mit/ohne Handfassung), ohne das Gleichgewicht zu verlieren.
- Wie oben, aber bei einer Begegnung auf ein Bein stehen, sich eine Hand geben und versuchen, den Partner zum Abstehen zu zwingen.

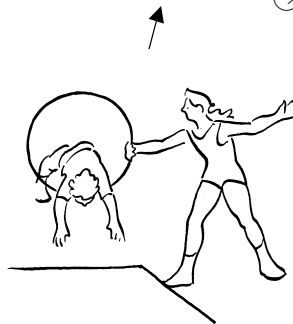


⚠ Pro Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen. Die Fußsohlenmuskulatur wird intensiv beansprucht und durchblutet, wenn die Übungen ohne Schuhe ausgeführt werden.

⇒ Gleichgewichtsfähigkeit

**Reifensprung:** Zu zweit: A springt, wie ein Löwe im Zirkus, aus der Kauerstellung durch den von B senkrecht gehaltenen Reifen auf die Matte. B erleichtert die Aufgabe, indem sie den Reifen leicht gegen die Bewegung von A führt.

- A führt Kunstsprünge über und durch den von B hingehaltenen Reifen aus. Rollenwechsel.
- Zu zweit: Den Reifen wegrollen, ihm nachlaufen und einander möglichst oft durch den Reifen in die Hände klatschen.
- A rollt den Reifen weg und B probiert, den rollenden Reifen möglichst oft zu überspringen (ohne ihn zu berühren) und dann zu fassen, bevor er anhält oder eine Wand berührt. Wie oft gelingt dies nach einer vorhergehenden Trainingsphase?
- Die Paare suchen Formen, wie sie durch den rollenden Reifen hindurchschlüpfen können.

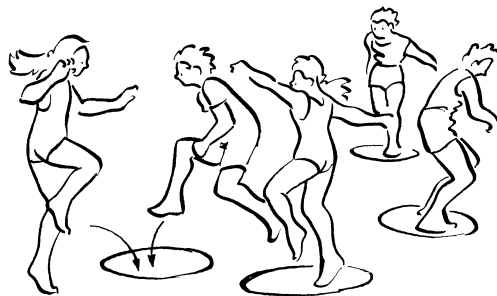


⇒ Differenzierungsfähigkeit

**Nestsuchen:** Die S laufen um die ausgelegten Reifen, wobei 1–3 Reifen weniger sind als S. Auf ein akustisches (Pfeiff) oder optisches Signal (Arm heben) stehen sie möglichst schnell in einen Reifen. Wer keinen Reifen findet, erfüllt eine kleine Zusatzaufgabe oder zeigt den anderen eine Hüpfform am Reifen vor, die es nachzumachen gilt.

- Zu zweit: A hält den Reifen auf Kopfhöhe von B. B hält die Hände auf den Rücken. A lässt das Handgerät fallen und B fängt es auf, bevor es den Boden berührt. A hält den Reifen stets weiter unten hin und erhöht so die Anforderung.
- Zu zweit mit 2 Reifen: A und B stehen ca. 3 m auseinander und stellen ihren Reifen senkrecht auf den Boden. Plötzlich lässt A ihren Reifen los. B lässt den Reifen ebenfalls los und beide versuchen, den Reifen der Partnerin aufzufangen, bevor er flach auf dem Boden liegt. Die Distanz allmählich steigern.
- Den Reifen andrehen. Sooft wie möglich hinein- und hinauspringen, bis er anhält.

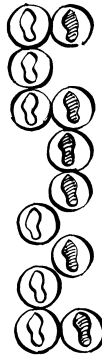
⇒ Reaktionsfähigkeit



**Reifenspringen:** In den Reifenbahnen auf den Fussballen rhythmisch von Reifen zu Reifen springen.

- Auf den Fussballen springen.
- Bei jeder Landung in die Hände klatschen.
- Möglichst schnell springen.
- Möglichst hohe Sprünge zwischen den Reifen.
- Bei beidbeiniger Landung mit beiden Händen auf die Oberschenkel klopfen, bei einer Landung auf dem rechten Bein mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel klopfen. Analog auf der linken Seite.
- Mit den Händen auf das Schwungbein (= Bein, das den Boden nicht berührt) klopfen.
- Den Reifen seitwärts mit einer Hand halten, so dass er waagrecht in der Luft liegt. Schwung einwärts abwärts, hineinspringen, 2-mal federn, den Reifen auswärts schwingen, hinauspringen und nachfedern.

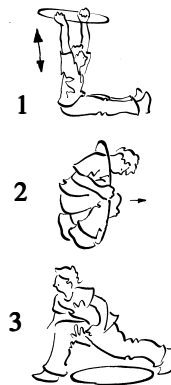
➔ Rhythmisierungsfähigkeit



### Dehnen mit Reifen:

- 1 Schneidersitz im Reifen, aufrechte Haltung: Den Reifen zur Hochhalte führen und sich vollständig strecken. In dieser Stellung verharren und dann wieder langsam senken. *Wirkung: Brustmuskulatur.*
- 2 Den Reifen auf den Boden stellen und mit einer Hand halten: Fortgesetzt seitwärts durch den Reifen steigen. *Wirkung: untere Rücken- und vordere Oberschenkelmuskulatur.*
- 3 Ausfallschritt über dem Reifen: Das Becken langsam senken. Dabei mit dem hinteren Knie den Boden im Reifen leicht berühren und mit etwas Schwung wieder zurück zur Ausgangsstellung gelangen. Gegen gleich. *Wirkung: vordere Hüftmuskulatur.*

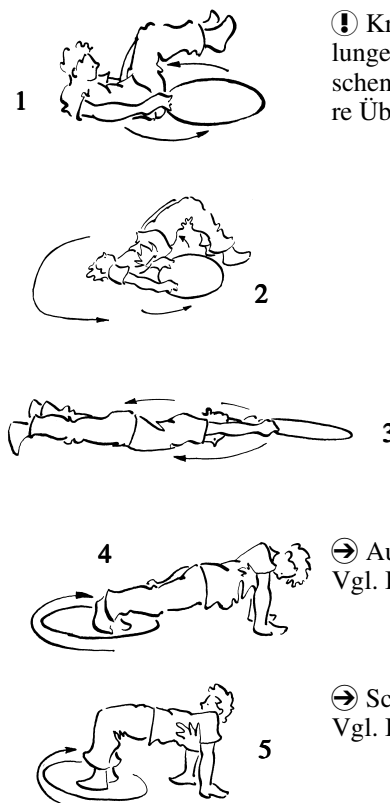
⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen.



### Kräftigen mit Reifen:

- 1 Rückenlage, angewinkelte Beine in der Luft, Arme in Hochhalte auf dem Boden, Reifen gefasst: Den Oberkörper leicht anheben, ohne dass die Lendenwirbelsäule den Boden verlässt und den Reifen unter den Unterschenkeln durchziehen. Zurück zur Rückenlage und den Reifen über den Kopf führen. *Wirkung: Bauchmuskulatur.*
- 2 Rückenlage, Beine angewinkelt und Füße auf dem Boden: Das Gesäss vom Boden abheben, den Reifen unter dem Becken durchführen und in die Hochhalte bringen usf. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 3 Bauchlage: Reifen in Vorhalte, Oberkörper nicht vom Boden abgehoben. Den Reifen einhändig seitwärts nach unten führen und ihn über den Oberschenkeln in die andere Hand übergeben. Den Reifen auf der anderen Seite nach oben führen. Beachte: Kopf gesenkt. *Wirkung: Rückenmuskulatur.*
- 4 Liegestützstellung, wobei die Füße im Zentrum des Reifens sind: Auf den Händen eine ganze Umdrehung «stützeln». Beachte: Den Körper im Stütz gestreckt halten. *Wirkung: Arm- und Rumpfmuskulatur.*
- 5 Liegestützstellung rücklings, Füße im Reifen: Auf den Händen eine Runde «stützeln». Wichtig: Keine Hohlkreuzhaltung. *Wirkung: Arm- und Gesässmuskulatur.*

⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge, dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.



➔ Ausdauer:  
Vgl. Bro 4/4, S. 14 ff.

➔ Schnelligkeit:  
Vgl. Bro 4/4, S. 4 ff.

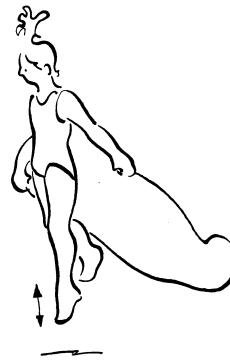
## 2.6 Mit Springseil

Das Springseil eignet sich ausgezeichnet zur Förderung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten. Im Zentrum stehen die Rhythmisierungs- und Differenzierungsfähigkeit, die Verbesserung der Kraftausdauer der Beine sowie haltungsfördernde Dehn- und Kräftigungsübungen.

### Was kannst du alles mit dem Springseil machen?

**Skip and Jump:** Doppel- und Takthüpfen mit geschlossenen Beinen; evtl. mit Musik.

- Kombination: 4-mal Doppelhüpfen – 4-mal Takthüpfen im Wechsel.
- Einbeinig, seitwärts und rückwärts springen.
- Wer kann auf einem Bein Doppelhüpfen und mit dem anderen Fuss abwechselnd 2-mal pro Durchzug auf die Ferse bzw. die Zehen tippen?
- Wer kann im Hopsershüpfen seilspringen?
- Wer kann Laufsprünge im 1er-, 2er- oder 3er-Rhythmus ausführen? 2er-Rhythmus: Stets mit dem gleichen Bein abspringen.
- Die S erfinden eigene Kunststücke.



⚠ Pro Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

⚠ Richtige Seillänge beachten: Auf das Seil stehen und die Enden auf Taillenhöhe fassen.

➔ *Doppelhüpfen:* 1-mal Federn zwischen dem Hüpfen. *Takthüpfen:* Pro Sprung 1 Seildurchzug.

**Seiltänzer:** Auf einer Linie beidbeinig oder auf einem Bein (vor-, rück- und seitwärts) seilspringen.

- Seilspringen mit hintereinander gestellten Füßen auf einer Linie. Erschwerung: Bei jedem Sprung die Fussstellung wechseln.
- Das Seil aus Kreis oder Schlange auslegen und darüber balancieren: vorwärts, rückwärts, seitwärts, mit den Armen in Hochhalte oder auf den Fussballen. Dazu nicht auf das Seil schauen oder die Augen schliessen.
- Einbeinstand, das Seil vierfach, in Hochhalte gefasst, das Spielbein gebeugt: In aufrechter Haltung die Arme senken, das Seil unter dem Spielbein durch- und anschliessend zurück zur Hochhalte führen. Das Standbein und die Bewegungsrichtung wechseln.
- Wer kann auf dem hingelegten Seil ein «Rad» (Überschlag seitwärts) ausführen?

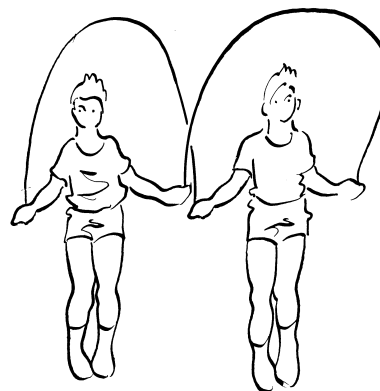


➔ Gleichgewichts- und Differenzierungsfähigkeit

➔ Mit dem Spring- und Schwungseil springen: Vgl. Bro 4/4, S. 20

**Seilspringen kooperativ:** Zu zweit mit einem Seil: Die S stehen nebeneinander und halten je ein Seilende. Doppel-, Takthüpfen, Laufsprünge oder Kombinationen. Die S probieren Formen aus und zeigen sie.

- Die S suchen Formen, wie sie hinter- und gegeneinander stehend springen können.
- Das Paar lässt gemeinsam ein Seil kreisen. Bei jedem dritten Kreisen gehen beide unter dem Seil durch.
- Besucher: Eine S springt, die Partnerin steht daneben und springt als Besucherin dazu, springt einige Male mit und geht wieder hinaus.
- Zu zweit mit zwei Seilen: Die S stehen nebeneinander. Jeder fasst ein Ende des eigenen Seils und eines seines Partners. Welches Paar kann auf diese Weise seilspringen?
- Eigene Sprungkombinationen.

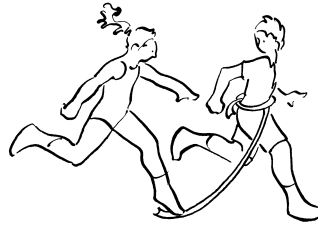


⚠ Voraussetzung: Die S können sicher allein seilspringen.

**Mäuseschwanzspiele:** Alle S binden sich das Springseil mit einer lockeren Schlaufe um die Hüfte und versuchen, einander auf das Springseil zu treten, damit es abfällt.

- Zu zweit: A läuft rückwärts und zieht das Seil mit schlängelnden Bewegungen auf dem Boden. B versucht, darauf zu stehen.
- Zu zweit: A lässt das Seil knapp über dem Boden kreisen, wobei sie die Höhe leicht verändert. B springt darüber, ohne das Seil zu berühren.
- Zu zweit: B liegt auf dem Boden. A hält das zusammengeknotete Seil in einer von B gewünschten Höhe über dessen Brust. A lässt das Seil los. B versucht wegzurollen, ohne vom Seil berührt zu werden.

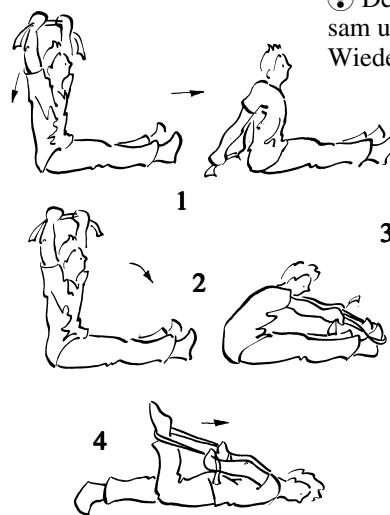
➔ Reaktionsfähigkeit; Fairness



### Dehnen mit Seil:

- 1 Langsitz, gerader Rücken, Arme in der Hochhalte, das Seil doppelt zusammengelegt: Die gestreckten Arme langsam hinter dem Rücken senken, anhalten und dann wieder hochführen. Das Seil stets enger fassen. *Wirkung: Brustmuskulatur.*
- 2 Langsitz, Arme in der Hochhalte: Langsames Rumpfbeugen vorwärts mit gerader Wirbelsäule, in der Endstellung kurz verbleiben und dann wieder aufrichten zur Hochhalte. *Wirkung: hintere Oberschenkel- und untere Rückenmuskulatur.*
- 3 Kombination der oberen beiden Übungen: Langsames Rumpfbeugen vorwärts und zurück zur Hochhalte, dann Arme hinter dem Rücken senken und zurück zur Hochhalte führen.
- 4 Bauchlage, Unterschenkel angewinkelt, Seil doppelt, um die Fussgelenke gespannt: Durch Zug am Seil die Oberschenkel vom Boden abheben. Beachte: Die Brust bleibt am Boden. *Wirkung: vordere Hüftmuskulatur.*

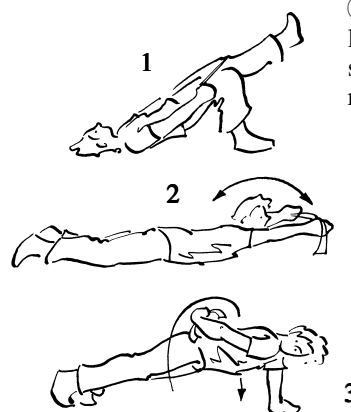
⚠ Dehnen: Die Übungen langsam und sanft ausführen; 5–10 Wiederholungen



### Kräftigen mit Seil:

- 1 Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Gesäss vom Boden abgehoben, das Seil doppelt gefasst in Hochhalte: Ein Bein vom Boden abheben, das Seil 10-mal um dessen Fuss und wieder zurück in die Hochhalte führen. *Wirkung: Gesässmuskulatur.*
- 2 Bauchlage, Arme in Vorhalte, Seil doppelt gefasst: Senken rückwärts mit gestreckten Armen und wieder zurück zur Vorhalte. Beachte: Füße auf den Boden drücken. *Wirkung: obere Rückenmuskulatur.*
- 3 Einarmiger Seitstütz: Mit der freien Hand das zum Knäuel geraffte Seil hinter dem Rücken auf den Boden legen, auf der Vorderseite wieder aufnehmen und so um den Körper kreisen lassen. *Wirkung: Armmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur.*

⚠ Kräftigen: 10–20 Wiederholungen; 2 Durchgänge; dazwischen entspannen oder eine andere Übung ausführen.



### Jump-Jump-Jump: Gelingt es...

- 10, 20, 50, 100 Durchzüge ohne Fehler zu springen?
- in 1 Min. mehr als 60, 70 ... Durchzüge zu springen?
- 3, 4 oder 5 Minuten ohne Pause Seil zu springen?
- in 4 Minuten 50-mal ohne Fehler, 5-mal einen Doppeldurchzug und nochmals 50-mal zu springen?
- in 1 Minute genau 70 Durchzüge zu springen?

⚠ Mit rhythmischer Musik (120–140 Grundschräge pro Minute) geht es leichter!

⚠ Seilspringen: Die Anzahl Durchzüge in 5 Minuten durch Training um 30% steigern.



## 2.7 Hindernisbahnen

Mit beiden hier vorgestellten Hindernisbahnen können durch abwechslungsreiche Aufgabenstellungen verschiedene Ziele erreicht werden, ohne die Geräte umzustellen. Neben der Förderung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten steht das Wetteifern im Vordergrund.

Allein und in der Gruppe wetteifern.

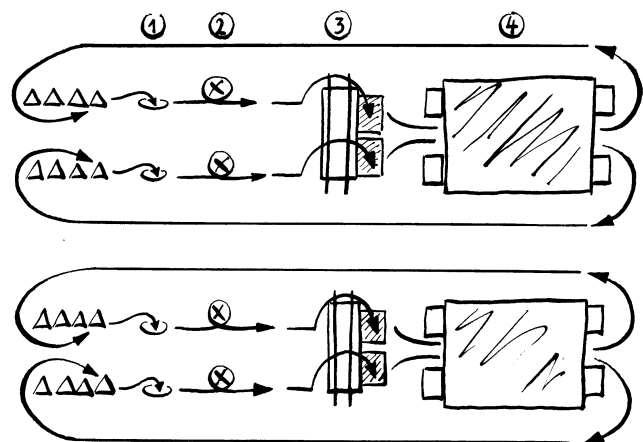
**Schatzsuche:** 4 Gruppen zu 5 S, wobei jede Gruppe eine Bahn zur Verfügung hat. Hindernisse:

- 1 Durch Spielbänder schlüpfen («Kleider anziehen»).
- 2 Um den Malstab laufen («im Wald verirren»).
- 3 Über den Barren steigen («Mauer überqueren»).
- 4 Unter der auf 2 Langbänken liegenden dicken Matte durchkriechen (oder einer umgedrehten Langbank) durchkriechen («durch den Tunnel kriechen»).

**Aufgabenstellungen:**

- Den Parcours ausprobieren.
- Den Parcours zu zweit mit Handfassung absolvieren.
- Zu zweit: Ein blinder Partner wird geführt.
- Wie können die Hindernisse möglichst schnell bewältigt werden?
- Stafette: Der erste S jeder Gruppe absolviert den Lauf, kommt zurück, umkreist die wartende Kolonne und startet den nächsten S mit Handschlag.
- Gruppenlauf: Die ganze Gruppe hält sich an einem Seil und läuft gemeinsam. Erreicht die Gruppe in 6 Minuten die selbst bestimmte Anzahl Runden?
- Alle S laufen während 6 Minuten. Jedes Gruppenmitglied darf nach dem Absolvieren der Hindernisbahn einmal würfeln. Wer eine 1 oder 6 würfelt, darf einen «Schatz» (Spielband) umhängen.

➔ Wie gelingen Stafetten:  
Vgl. Bro 4/4, S 12



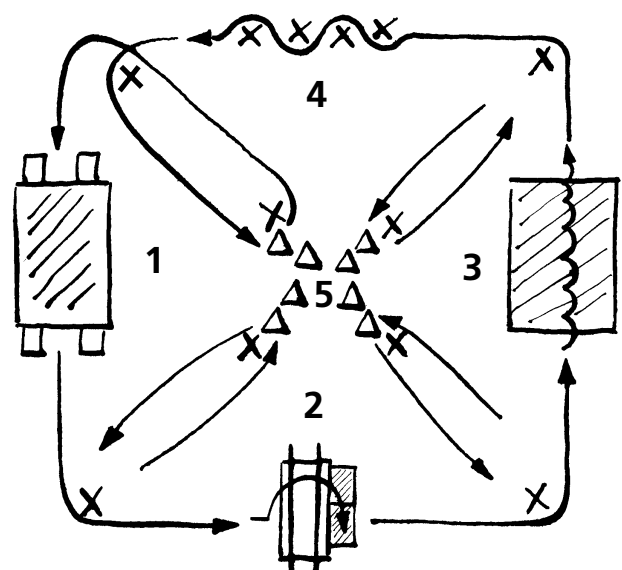
⊗ Den Ablauf zuerst ohne Zeitdruck üben. Bei Niedersprüngen Matten legen.

**Rundbahn:** 4 Gruppen zu 5 S. Alle Gruppen besammeln sich im Mittelkreis der Halle. Start von der Mitte aus in alle 4 Richtungen. Hindernisse:

- 1 Unter der auf 2 Langbänken liegenden dicken Matte durchkriechen.
- 2 Den Barren überqueren.
- 3 Über die Matte laufen.
- 4 Slalom um die Malstäbe/Markierkegel.
- 5 Wechsel beim Malstab durch Handschlag.

**Aufgabenstellungen:**

- Hindernisse erproben. Start des zweiten S, wenn der vorherige das erste Hindernis überquert hat.
- Gruppenwettlauf: Jedes Gruppenmitglied läuft eine Runde, nimmt beim Malstab ein Spielband und zieht es an. Start des nächsten S. Welche Gruppe sammelt in 5 Minuten am meisten Spielbänder?
- Puzzlelauf: 4 S laufen und halten sich an einem Seil. Pro Runde darf ein Puzzleteil geholt werden. Welche Gruppe hat ihr Puzzle zuerst zusammengesetzt?
- Alle S starten miteinander. Nach jeder Runde darf einmal gewürfelt werden. Die Punkte werden mit Hilfe eines Zählrahmens zusammengezählt. Welche Gruppe hat zuerst 100 Punkte erreicht?



⊕ Hindernislauf auf Zeit (Idealnorm, d.h. die Lehrperson gibt eine Zeit vor, die von allen erreicht werden sollte).

## 2.8 Wintersport-Training

Durch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit können die Schülerinnen und Schüler das Fahren und Gleiten auf Schnee und Eis intensiver geniessen und die Verletzungsgefahr reduzieren.

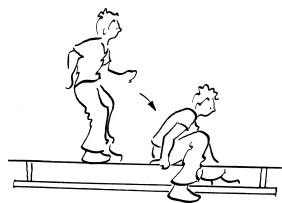
Organisation als Stationentraining:

- 1 Min. Arbeit; 20 Sek. Pause für den Stationenwechsel; 2–3 Durchgänge.
- 4 Kinder pro Posten. Bei mehr als 20 Schülerinnen und Schülern eine Variationsform eines Postens als zusätzlichen Posten 6 integrieren.

**Wer körperlich gut vorbereitet ist, hat mehr Spass am Wintersport.**

**Buckelpistenfahren:** Stand auf der Langbank. Niederspringen und nach der Landung (Langbank zwischen den Beinen) mit dem Gesäss die Langbank berühren. Sprung zurück auf die Langbank usf.

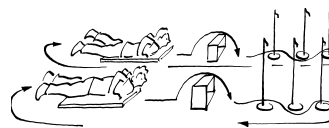
- Ca. 50 cm vor einer gut gleitenden Wand stehen und mit dem Rücken anlehnen. In die Knie gehen (bis Sitzhöhe) und wieder aufrichten.



⊙ *Material:* 2 Langbänke  
*Ziel:* Aktivierung der Waden-, Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur

**Parallelsalom (Partnerwettkampf):** Aus der Bauchlage von einer Matte aus starten, einen Kastenteil überspringen, 3 Malstäbe umkurven und zur Matte zurückkehren. Wer liegt zuerst wieder startbereit auf der Matte? Revanche, wobei der Verlierer das Startkommando geben darf.

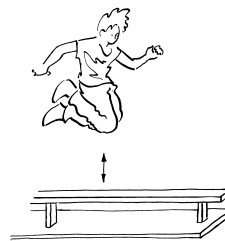
- Froschhüpfen in der Abfahrtshocke auf einer Mattenbahn und dabei Hindernisse (z.B. 2 Schwedenkastenelemente) überspringen. Wer ist zuerst am Ende der Mattenbahn?



⊙ *Material:* 4 Matten, 4 Kastenteile, 12 Malstäbe  
*Ziel:* Training der Schnelligkeit und Koordination

**Snowboard:** In Snowboardstellung auf der Schmalseite der Langbank stehen, abspringen und im Gleichgewicht landen. Welche Sprünge gelingen? Beachte: In der Luft den Körper spannen.

- Aus kurzem Anlauf vom Minitrampolin auf den Bock springen. Vom Bock auf das 2. Minitrampolin und dann auf den 2. Bock springen, dann Niedersprung auf die dicke Matte.

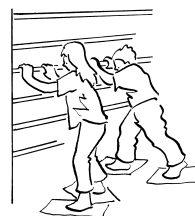


⊙ *Material:* 2 Langbänke  
*Ziel:* Förderung der Gleichgewichtsfähigkeit

⊙ *Material:* 2 Minitrampoline, 2 Böcke, 1 dicke Matte  
*Ziel:* Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

**Langlauf:** Vor der Sprossenwand mit jedem Fuss auf einem Teppichresten stehen. Mit den Händen eine Sprosse auf Brusthöhe halten und mit den Beinen grosse, gleitende Ausfallschritte ausführen.

- Mit beiden Händen ein Ende eines auf Schulterhöhe an der Sprossenwand befestigten Thera-Bandes (oder Schlauch) halten. Rhythmisch den Langlauf-Doppelstockstoss imitieren.

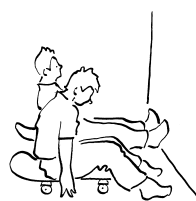


⊙ *Material:* 8 Teppichfliesen  
*Ziel:* Training der Beinmuskulatur

⊙ *Material:* 4 Thera-Bänder oder Schläuche  
*Ziel:* Förderung der Schultergürtelmuskulatur

**Schlitteln:** Im Abstand von 2 m zur Wand auf das Rollbrett sitzen und sich mit Hilfe der Fersen 2-mal vorwärts gegen die Wand ziehen. Von der Wand leicht abstossen, mit den Fersen bremsen und wieder vorwärts ziehen usf.

- Mit dem Rücken auf ein Badetuch liegen, das auf einer Matte liegt. Mit Hilfe der Beine den Oberkörper gegen die Fersen ziehen, zurückstossen usf.



⊙ *Material:* 4 Rollbretter  
*Ziel:* Kräftigung der Bauch- und hinteren Oberschenkelmuskulatur

⊙ *Material:* 4 Badetücher, 4 Matten. *Ziel:* Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



---

## 2.9 Entspannen

### Grundidee

Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Entspannungsmöglichkeiten kennen. Dadurch werden sie befähigt, sich zu beruhigen, zu konzentrieren und zu entspannen.

➔ Spannen und Entspannen als Unterrichts- und Lebensprinzip: Vgl. Bro 2/1, S. 5

### Voraussetzungen

Entspannung bedeutet ein bewusstes Zurücknehmen jeglicher Anspannung und Aktivität («Abschalten»). Sie ist für die Schülerinnen und Schüler wichtig und notwendig...

- um den Zustand der Überaktivität oder Nervosität auf einen normalen Stand zu bringen;
- um Spannungszustände, Stress und auch Ängste abzubauen;
- um einen angenehmen, positiven Zustand zu erleben, in dem sich Körper, Geist und Seele regenerieren können;
- um eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu erreichen;
- um eine verbesserte Leistungsbereitschaft zu erzielen.

Bei vielen Schülerinnen und Schülern ist die Wahrnehmungsfähigkeit bezüglich des eigenen Körpers schlecht entwickelt. In einer ruhigen und angenehmen Atmosphäre ist es für sie möglich, Vergangenes und Zukünftiges loszulassen, abzuschalten und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten. Durch Entspannungsübungen können sie die zur persönlichen Entspannung beitragenden Spannungsunterschiede der Muskulatur erfahren.

### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- erfahren die Wechselwirkung von Aktivität und Erholung;
- lernen, ihre Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen zu lenken;
- verbessern ihr Körperbewusstsein und verfeinern ihre Bewegungsempfindungen;
- schätzen und genießen Momente der Entspannung.

### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

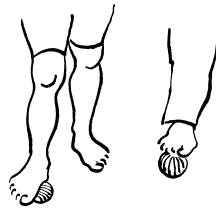
- *Wechsel von Aktivität und Passivität:* Mit Spielformen die Schülerinnen und Schüler auffordern, sich intensiv zu bewegen, um in einer nächsten Phase die wohltuende Entspannung zu spüren.
  - *Gegensatzerfahrungen:* Aufgaben stellen, die extreme Empfindungen ermöglichen, zum Beispiel den Körper völlig spannen und dann total lösen.
  - Zu zweit Formen aus der Körpermassage durchführen oder bei Übungen, die durch die Lehrperson geführt werden, die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper lenken.
  - Entspannende Sequenzen vor allem nach intensiven physischen und psychischen Belastungen anbieten.
  - Eine *angenehme Atmosphäre* schaffen durch Ungestörtheit, genügend individuellen Raum, Ruhe, eine bequeme Unterlage, Wärme, Zeit...
  - Den Lernenden Gelegenheit geben, ihre *Empfindungen auszudrücken* und darüber zu sprechen.
-

## 2.10 Sich entspannen lernen

Der Gegensatz von körperlicher Aktivität und Entspannung soll bewusst wahrgenommen werden. Die Entspannungsübungen können entweder nach intensiver Belastung oder als gezielte Beruhigung eingesetzt werden. Viele Formen lassen sich auch im Schulzimmer durchführen.

Spürst du den Unterschied von Spannung und Entspannung?

**Fussmassage:** Alle S stehen barfuss vor einem Tennisball. Sie erspüren mit einer Fusssohle die Beschaffenheit des Balles. Auf schmerzenden Punkten kann der Druck verstärkt werden. Massage der ganzen Sohle, anschliessend beide Füße auf den Boden stellen. Mit geschlossenen Augen die Empfindungen beider Füße vergleichen. Wie fühlt sich der massierte Fuss an? Unterschiede? Dasselbe mit dem anderen Fuss.

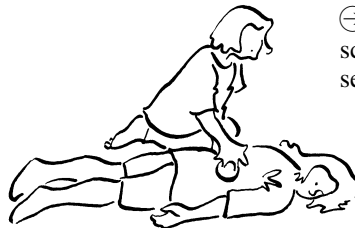


**Handmassage:** 1 S hält dem Partner die rechte Hand hin. Diese wird nun von der massierenden Person mit ihren beiden Händen umfasst. Mit den Daumenkuppen zuerst sanft und dann mit leichtem Druck und kreisenden Bewegungen massieren. Rollenwechsel, wenn die ganze Handfläche massiert ist.



**Rückenmassage:** A liegt auf dem Bauch, evtl. auf einer weichen Unterlage. B massiert sie mit einem Tennisball. Dieser wird neben der Wirbelsäule mit Druck und kreisenden Bewegungen vom Gesäss bis zum Nacken gerollt. Vorsicht, kein Druck auf die Wirbelsäule geben!

- Die Arme, Schultern und Beine massieren.
- Massage mit einem Gymnastikball.



⊙ Zeit lassen, Erlebtes auszutauschen und erst dann Rollenwechsel.

**Marionette** (zu zweit): 1 S liegt auf dem Rücken und legt seine Arme vollkommen entspannt auf den Boden. Die Partnerin nimmt den Arm der «Marionette» in ihre Hand und bewegt ihn vorsichtig hin und her. Sie kann den Arm der «Marionette» auch sanft ausschütteln und leichte Bewegungen verursachen, die bis ins Schultergelenk spürbar sind.

- Beine und Kopf langsam und sanft bewegen.



⊙ Gelingt es der «Marionette», keinen Widerstand entgegenzusetzen und passiv zu bleiben?

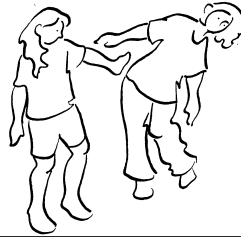
**Anspannung – Entspannung:** Alle S liegen ruhig auf dem Rücken. Sie versuchen in Gedanken zur rechten Hand zu gehen und diese fest zur Faust zu schliessen («Schwamm ausdrücken»). Danach die Spannung loslassen, die Hand langsam öffnen und die Entspannung spüren. Einige Male wiederholen und dabei ruhig atmen. Wie fühlt sich die rechte Hand im Vergleich zur linken Hand an?

- Die Unterarme anziehen und die Oberarme anspannen («Bodybuilder»). Entspannen. Wiederholen.
- Die Handflächen auf den Boden drücken («Abheben») und entspannen.
- Den Bauch anspannen («jemand steht auf dem Bauch»), danach entspannen.
- Die Beine anspannen («Münze mit dem Po einklemmen»), danach entspannen.

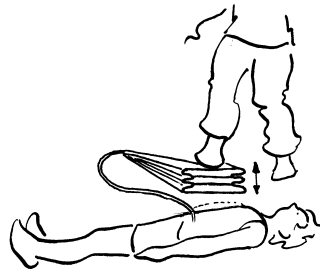


⊙ Methode der «progressiven Muskelentspannung»

**Körpermagnet** (zu zweit): 1 S steht locker da und stellt sich vor, er sei ein magnetisierbarer Gegenstand. Die Partnerin berührt mit ihrer «magnetischen» Hand eine Körperstelle und bewegt diese durch leichtes Ziehen. Bricht der Kontakt mit dem «Magnet» ab, fällt der entsprechende Körperteil in seine Ausgangslage zurück. Welche Bewegungen sind möglich?



**Luftmatratze** (zu zweit): 1 S liegt in Rückenlage auf dem Boden oder auf einer Matte in der Vorstellung, eine Luftmatratze zu sein und probiert, ganz entspannt und locker zu sein, denn eine leere Luftmatratze lässt sich fast beliebig bewegen. Die Partnerin kontrolliert, ob die «Luftmatratze» ganz leer ist, indem sie die Füße und Arme hin und her bewegt, leicht schüttelt und in verschiedenen Stellungen ablegt. Danach wird die «Luftmatratze» aufgepumpt. Dabei spannt die Liegende ihre Muskeln kontinuierlich an und die Partnerin kontrolliert, ob die «Luftmatratze» fest ist. Dann zieht sie den «Stöpsel» aus der «Matratze», d.h. die Liegende lässt langsam mit der Muskelspannung nach. Rollenwechsele nach 2–3-maliger Ausführung.



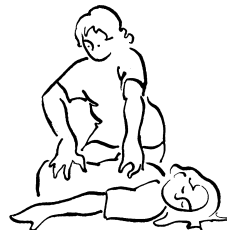
⊙ Bei guter Entspannung setzen sich Schüttelbewegungen wie eine Welle durch den Körper fort.

**Mücken verjagen** (zu zweit): 1 S hält die Augen geschlossen. Der andere S berührt ihn leicht mit einem Finger und imitiert dadurch eine landende Mücke. Der berührte S verjagt die «Mücke» durch leichte Bewegungen der entsprechenden Körperstelle oder mit der Hand.



- 2 Mücken gleichzeitig an verschiedenen Körperstellen landen lassen.

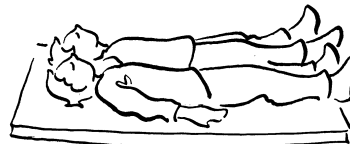
**Rückenmalerei** (zu zweit): 1 S liegt entspannt und in Bauchlage auf einer Matte. Ihre Partnerin sitzt oder kniet daneben und spielt auf dem Rücken der Liegenden eine von der Lehrperson oder einer S vorgetragene Geschichte mit den Fingern pantomimisch mit. Rollenwechsel. Anregungen für Geschichten: Ein Tag mit wechselhaftem Wetter; einen Kuchen backen; zügeln und die neue Wohnung einrichten...



**Ruhig atmen:** Die S liegen in Rückenlage (Beine nebeneinander, Arme neben dem Körper, Augen geschlossen) auf einer Matte und entspannen sich bei leiser Musik. Die Lehrperson unterstützt die Entspannung durch Lenkung der Aufmerksamkeit: «Den Atem kommen und gehen lassen», «durch die Nase einatmen», «beim Ausatmen strömt die Luft durch die halb geöffneten Lippen», «ganz ruhig werden», «alles hinter sich lassen»... Die S aufsitzen und von den Körpererfahrungen berichten lassen.

- Bauchatmung: «Lege deine Hand auf den Bauch und versuche nun, ruhig <zu den Händen hin> einzuatmen. Du spürst, wie sich der Bauch hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.»
- Brustatmung: «Lege beide Hände auf den Brustkorb und versuche nun, <zu den Händen hin> einzuatmen. Du spürst, wie sich der Brustkorb hebt und sich beim Ausatmen wieder senkt.»

⊙ Musik: Relaxation and Meditation with Music and Nature.



⊙ Von allen Atemtechniken führt die Bauchatmung zur tiefsten Entspannung.

## 3 Rhythmisch bewegen

### 3.1 Rhythmisches Bewegen zur Musik

#### Grundidee

Rhythmisches Bewegen als lustvolles Bewegen erleben und als kreativen Akt anerkennen.

#### Voraussetzungen

Die Musik regt uns an. Sie stimuliert Bewegungen und wirkt auf den Körper, indem sie z.B. den Blutdruck verändert oder die Herzaktivität anregt. Musik erweckt Gefühle, und sie hat Einfluss auf die Stimmung. Musik ist eine Anordnung von Geräuschen und Klängen. Es steckt Form und Ordnung dahinter. Rhythmus kommt im Wechsel von Akzentsetzungen, Veränderung von Grundschlägen und unterschiedlicher Dynamik zum Ausdruck.

#### Unterrichtsziele

Die Schülerinnen und Schüler

- finden zu einer vorgegebenen Bewegung ihren individuellen, rhythmischen Bewegungsablauf;
- gestalten zu einem vorgegebenen Thema ihre eigene Bewegung in ihrem eigenen Rhythmus;
- können gegebene Rhythmen erfassen und in entsprechend gestaltete Bewegungen umsetzen;
- führen vorgegebene Bewegungen zu Musik übereinstimmend aus.

#### Überlegungen zur Musikauswahl

- Musik gibt Impulse für bestimmte Bewegungsarten. Sie kann die Bewegung unterstützen und zum Mitmachen anregen. Wichtig ist, auf eine Musik mit klar betontem Grundschlag (Metrum) oder Rhythmus zu achten, welche auf die vorgesehene Bewegung abgestimmt ist (vgl. nebenstehende Tabelle). Beim Dehnen oder beim Ablauf einer Bewegungsfolge ist auf eine Übereinstimmung von Bewegungs- und Musikphasen zu achten.
- Musik gibt Impulse zum freien, individuellen Bewegen. Dazu eignet sich Musik aus fremden Ländern, speziell Südamerika und Afrika, aus dem Jazz, dem Film usw.
- Musik gibt Impulse zum Darstellen und Gestalten. Dazu eignet sich themenbezogene Musik oder typische Stimmungsmusik.

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Vorzeigen – Nachahmen bei einfachen oder vertrauten Bewegungen.
- Schwierigere Bewegungsformen oder Bewegungsfolgen ohne oder mit langsamerer Musik einführen.
- Lernhilfen zur Übereinstimmung von Musik und Bewegung: Den Musikrhythmus durch Klatschen, Worte oder Zählen unterstützen.
- Zu Themen wie «Roboter» oder «Western» und einer passenden, charakteristischen Musik selber rhythmische Bewegungen suchen.
- Zu einer Grundbewegung (z.B. Hüpfen) und einer vorgegebenen Musik Variations- und Kombinationsformen suchen und entwickeln.

Bewegung	Grundschläge pro Min.
Gehen/Hüpfen:	ca. 120
Hüpfen (schnell):	140–160
Laufen:	160–180
Schwingen/Kreisen:	ca. 60
Dehnen/Kräftigen:	ca. 60

**Auszählen der Musik**  
Während 15 Sekunden die Grundschläge zählen und nachher die Anzahl vervierfachen.

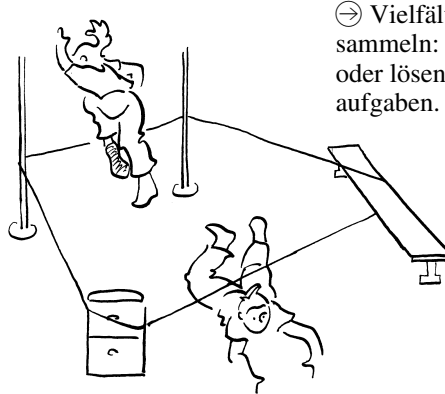
## 3.2 Gummitwist

Gummitwistbänder regen die Fantasie an: Ein- und auswickeln, jemanden führen, Figuren bilden, den Kreislauf anregen, das Dehnen und Lösen unterstützen, eine Bewegungsfolge oder einen Tanz gestalten.

**Gelingt es, auch im Rhythmus der Musik zu springen?**

**Gummitwistgarten:** Gummitwistbänder (= Gb) sind an der Langbank, Sprossenwand oder anderen Gegenständen befestigt. Die S hüpfen, springen, kriechen ... im Gummitwistgarten.

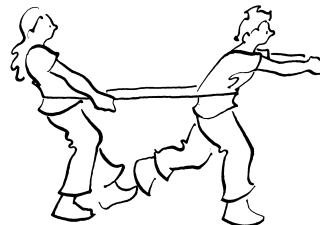
- Zu zweit: A macht etwas vor, B macht es nach.
- Die S springen frei im Gummitwistgarten herum und lösen auf ein Signal hin eine Bewegungsaufgabe: Mit beiden Beinen auf einem Gb landen, mit einem Bein auf einem Gb landen, nach einem Drehsprung beidbeinig auf dem Gb landen usw.
- Zu zweit: Einander gegenseitig eine kleine Gummitwistübung vormachen und diese kopieren lassen.
- Einfache Gummitwistsprünge zu Musik üben.
- Eine Gummitwist-Springfolge zu Musik erfinden.



⇒ Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln: Die S erfinden Formen oder lösen gestellte Bewegungsaufgaben.

**Zu zweit im Gummiband:** 2 S sind mit einem Gb verbunden (Hüfthöhe) und laufen hintereinander.

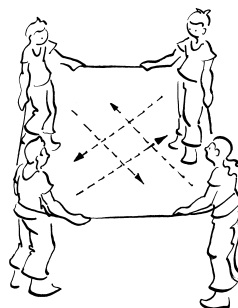
- Wer vorne ist, gibt Bewegungsart, Tempo und Raumweg vor.
- Wer vorne (oder hinten) läuft, ist blind und lässt sich durch Zug am Gb führen.
- Die Paare suchen Geschicklichkeits-, Dehn- und Kräftigungsübungen mit dem Gb.
- A und B hintereinander: A stoppt, kniet auf den Boden oder nimmt eine ähnliche Stellung ein. B springt über A und läuft weiter.
- Paarfangen: Alle Paare sind in einem Gummiband. 2–3 Fängerpaare probieren, mit je einem Softball ein freies Paar abzutupfen. Gelingt dies, so wird der Softball dem neuen Fängerpaar übergeben.



⇒ Musik zum Dehnen: z.B. ENYA: Watermark (CD: Watermark)

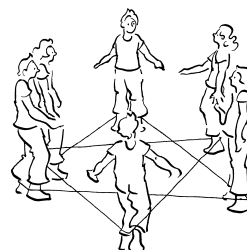
**Zu viert im Gummiband:** 4 S bewegen sich innerhalb eines gespannten Gummibandes. Sie laufen umher und wechseln immer wieder die vom Gummiband dargestellte Form.

- 2 S stehen und halten das Gb um die Füße. 2 S stehen zwischen dem Gb und versuchen, zu einem vorgegebenen Rhythmus zu springen: Entweder im Wechsel durch Vor- und Nachmachen oder zusammen, wobei sie die einzelnen Figuren springen, bis sie diese im gleichen Rhythmus ausführen können.
- Wie oben, wobei sich die beiden «Ständer» im Raum verschieben (möglichst auch dem Rhythmus angepasst). «Fliegender» Rollenwechsel.



⇒ Laufmusik: z.B. DIRE STRAITS: Twisting By The Pool (CD: money for nothing)

**Figuren springen:** Mit 2 Gummibändern bilden 6 S einen Stern. 4 weitere S gestalten gemeinsam eine rhythmische Folge, wobei alle die gleichen Figuren springen.



⇒ Musik: z.B. POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)

### 3.3 Fitnessmusical

Ein Fitnessmusical ist eine gymnastisch-tänzerische Bewegungsfolge zu Musik. Das Musiktempo bestimmt den Charakter der Bewegungen. Die aufgeführten Bewegungselemente eignen sich für ein Tempo von ca. 120 Met-rumschlägen pro Minute.

**Können wir im gleichen Rhythmus eine Bewegungsfolge ausführen?**

**Hüpfen zur Musik:** Alle S stehen auf einem Kreis. 1 S zeigt zur Musik eine Hüpfform vor (beidbeinig hüpfen, Twisthüpfen, überkreuzt hüpfen, hüpfen mit Armbewegungen ...), welche die anderen sofort nachmachen. Rollenwechsel im Kreis, sobald alle die Übung können.

- Die S federn im Stand zur Musik und klatschen in die Hände, wenn ein neuer Musikbogen beginnt.
- 2-4 Hüpfformen werden hintereinander ausgeführt, wobei jede Hüpfform so lange wie ein Musikbogen (8 Grundschläge) dauert.



ⓘ Musik: 4/4-Takt, deutliche Akzente zu Beginn eines Musikbogens von 8 Schlägen.

⇒ Musik: z.B. PETTY LA BELLE: You're mine tonight (CD: Winner in you)

**Fitnessmusical:** Eine sich wiederholende Bewegungsfolge mit 8-mal 8 Grundschlägen.

1-8 A und B stehen sich mit ca. 10 m Abstand gegenüber, dazu beidbeiniges Hüpfen an Ort.

1-8 Je zweimal auf dem rechten, linken, rechten, linken Bein hüpfen und sich zum Partner bewegen.

1-8 Sich mit dem Bauch auf den Boden legen (1-4), dann die gestreckten Beine seitwärts nach vorne zum Langsitz und auf der anderen Seite des Körpers wieder zur Bauchlage zurückführen. Wichtig: Den Bauch spannen, die Füße sollten den Boden möglichst nicht berühren (5-8).

1-8 Arme in Vorhalte (1-2), zurück zum Gesäss führen (3-4). 1-4 wiederholen (= 5-8).

1-8 6-mal Wechselspreizen in der Liegestützstellung (1-6), Sprung zur Kauerstellung, aufstehen und dem Partner die Hände geben (7, 8).

1-8 4-mal Kickhüpfen: Der linke Fuss kickt schräg links vorwärts und wird dann wieder zurückgeführt. Dabei auf dem rechten Bein 2-mal hüpfen (1, 2). Wiederholen auf die andere Seite (3, 4). 1-4 wiederholen (= 5-8).

1-8 Partner rechts: 1-mal Kickhüpfen vorwärts zwischen die Beine des Partners. Partner links: Sprung zur Grätschstellung und wieder zurück (1, 2). Wiederholen mit vertauschten Rollen (3, 4). 1-4 wiederholen (= 5-8).

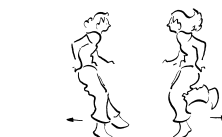
1-8 8-mal Hopperhüpfen rückwärts zur Ausgangsstellung (mit dem rechten Bein beginnen).



⇒ Einmal gelernt, kann dieses Fitnessmusical immer wieder als Lektionseinstimmung eingesetzt werden.



⇒ Musik: z.B. QUINCY JONES: Stuff like that (CD: Quincy Jones/The Best); POINTER SISTERS: Jump (CD: Break out)



⇒ **Vorführung:** Schülergruppen ergänzen das Fitnessmusical um 2-mal 8 Grundschläge. Die Ideen werden für die Gestaltung eines Klassenmusicals übernommen.

Ⓢ Schülergruppen gestalten ein eigenes Fitnessmusical.

### 3.4 Partytime

Die Klasse bereitet sich auf ein Fest vor. Warum nicht im Sportunterricht das Thema aufgreifen und für das Fest eine Aufführung vorbereiten? Dabei erleben die Schülerinnen und Schüler vielfältige tänzerisch-rhythmische Möglichkeiten und festliche Vorfreude.

**Wir bereiten eine Partyvorführung vor!**

**Bewegungsrepertoire:** Zu Rap-Musik bewegen sich die S auf ganz engem Raum.

- Die Lehrperson erteilt Bewegungsaufgaben: Z.B. «Stellt euch vor, ihr tanzt auf der Strasse.»
- Die Lehrperson zeigt Bewegungen vor, die zum Stil der Musik passen: Gehen mit Knieheben; Kniewippen im Stehen; Klatschmotiv; Grätschhüpfen; Hopsershüpfen; beidbeiniges Hüpfen vorwärts, rückwärts, mit Drehungen ...



⇒ Musik: z.B. D.J. BOBO: There is a party (CD: There Is A Party)

! Bewegungsideen der S aufnehmen und Bewegungen, die später benötigt werden, ausprobieren.

**Begrüssung – Abschied:** Freies Hüpfen und Tanzen zur Musik im vorgegebenen Raum. Wenn 2 S sich begegnen, begrüßen und verabschieden sie sich.

- Ideen der S aufnehmen, der Musik anpassen und mit der ganzen Gruppe üben.
- Begrüssung mit Klatsch- oder Hüpfmotiv mit Handfassung, Abschied mit Geste ...



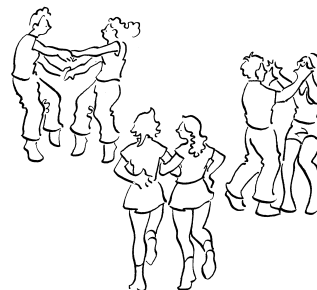
**Paartanz:** Bewegungsfolge zu zweit mit 4 x 8 Grundschlägen. Die Partner stehen sich gegenüber.

1–8 Grätschstellung (1), zurück (2), Grätschstellung (3), Pause (4), zurück (5), Grätschstellung (6), zurück (7), Pause (8).

1–8 Hopsershüpfen im Kreis, Arme eingehängt.

1–8 Je li und re übers Kreuz in die Hand des Partners klatschen (1, 2). 1-mal in beide Hände des Partners klatschen (3), Pause (4). 1–4 wiederholen (= 5–8).

1–8 Hopsershüpfen allein im Raum und zurück.



⇒ Musiktempo: ca 120 Schläge pro Minute

**Sprechvers-Darstellung:** Die S lernen im Klassenzimmer die Sprechverse, evtl. zu rhythmischer Begleitung.

- Die S marschieren zu den Sprechversen.
- Die Hälfte der Klasse spricht die Sprechverse und die andere Hälfte tanzt dazu den obenstehenden Paartanz 3-mal durch. Rollenwechsel.
- Jeweils 2 S wählen einen Vers aus und erfinden zur Musik eine kurze und wiederholbare rhythmische Darstellung des Textes. Anschliessend präsentieren die Paare ihr Ergebnis. Die Zuschauenden versuchen, die Bewegungen im gleichen Rhythmus nachzumachen. Wenn alle die Bewegungsfolge eines Paares können, zeigt das nächste Paar seine Darstellung vor.
- Die Paare sprechen fortgesetzt ihren Sprechvers und führen zum Text passende Bewegungen aus.
- Die Paare lehren einander ihr «Produkt».
- Die Klasse oder einzelne Schülergruppen gestalten mit dem Erworbenen eine Partyvorführung.

#### Sprechverse

- 1 Hey, mir gänd e Party – das git es risä Fäscht!
- 2 Hey, mir gänd e Party – und ihr sind eusi Gäscht!
- 3 Hey, mir pflege d' Frise neu – für eusi liebe Gäscht.
- 4 Hey, mir schminke eus ganz bunt – für eusi liebe Gäscht.
- 5 Hey, mir bache Chüeche – für eusi liebe Gäscht.
- 6 Hey, mir dekoriered alls – für eusi liebe Gäscht.
- 7 Hey, mir säge hoi, hoi, hoi – zu eusne liebe Gäscht.
- 8 Hey, mir stossed jetzt grad a – mit eusne liebe Gäscht.
- 9 Hey, mir wänd viel tanze – mit eusne liebe Gäscht.
- 10 Hey, mir wänd schön spiele – mit eusne liebe Gäscht.
- 11 Hey, mir wänd fein ässe – mit eusne liebe Gäscht.
- 12 Hey, mir säge Tschau am Schluss – zu allne eusne Gäscht.



⇒ Welche Kleidung passt zum Anlass und zur Musik?

## 4 Darstellen

### 4.1 Masken

Hinter Masken können sich die Schülerinnen und Schüler verstecken. Dies erlaubt ihnen ein ungezwungenes Spiel.

Einige allgemein gültige Darstellungsprinzipien:

- Klare, deutliche Bewegungen verlangen.
- Sich auf wenig beschränken und konzentrieren.
- Sich Zeit lassen, ohne langatmig zu werden.
- Die Schülerinnen und Schüler präsentieren für die Zuschauer und stehen ganz hinter der Aktion (z.B. einen dargestellten Typ bis zum Schluss durchhalten).
- Die Szenen durch einen klaren Anfang und Schluss kennzeichnen.

Was stellst du mit deiner Maske dar?

**Gipsmaske erstellen:** Partnerarbeit: A legt sich bequem und entspannt in Rückenlage auf den Boden. Die Haare sind evtl. zurückgebunden. B streicht A mit Vaseline das ganze Gesicht, speziell die Augenbrauen, ein. Anschliessend wird mit Gipsbinden allmählich das Gesicht abgedeckt. Dabei darf B den Arbeitsort nicht verlassen, sonst könnte A Angstzustände bekommen. Nach dem Trocknen kann die Maske weiss bleiben oder je nach Verwendung farbig bemalt werden.



☞ Im Werkunterricht Gipsmasken herstellen:  
Vgl. Bro. 2/4, S. 40.  
Einander bei der Herstellung der Masken Zuwendung schenken und evtl. beruhigende Hintergrundmusik einsetzen.

**Typen darstellen:** Bahnhofsszene morgens um 7 Uhr. Welchen Personen begegnen wir? Die S stellen einige typische Menschen dar.

- Die S wählen einen Typ aus, den sie genauer darstellen möchten. Jeweils 2 S, die den gleichen Typ darstellen, bilden eine Zweiergruppe: Wie bewegt sich dieser Mensch? Welcher Gang, welche Gesten sind typisch? Einander gegenseitig informieren, ausprobieren und mit den Masken eine kurze Szene einstudieren.



☞ Körpersprache:  
Vgl. Bro. 2/4, S. 7

**Auftauchen – Verschwinden:** Gruppen zu 4–5 S mit Masken. Jede Gruppe überlegt sich 3–4 Orte in der Halle, bei denen sie auftauchen und wieder verschwinden kann. Evtl. Geräte zur Hilfe nehmen. Die Gruppe überlegt sich auch, wie und in welcher Aufstellung sie hervorschauen will. Sie setzt sich sogar ein Thema und entwickelt daraus eine spielerische Darstellung.

- Die Darstellung ist auch an nur einem Gerät möglich, z.B. beim Kasten: rechts, links, über dem Kasten, nacheinander oder miteinander auftauchen und verschwinden.



⚠ Wichtig: Kein Vorführzwang, lediglich eine Ermutigung! Schonende Kritik: Lehrperson und Zuschauer sind in erster Linie Berater, Helfer, Mutmacher und Beifallspender.

**Masken in der Grossgruppe:** Die S stellen Grossgruppen dar, z.B. Zuschauer eines Fussballspiels, Kinobesucher, Demonstranten oder Strandgäste. Sie einigen sich auf wenige, typische Bewegungen und spielen synchron mit einigen Zwischenfällen eine Grossgruppenszene. Die Szenen kurz gestalten! Werden Masken in der Grossgruppe verwendet, ermöglichen sie kollektive Stimmungen, erleichtern gemeinsames Darstellen und erlauben typisierte Kommunikation.



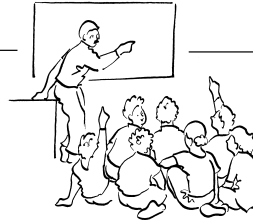


## 4.2 Traumfresserchen

Das Bilderbuch «Traumfresserchen» von Michael Ende ist Ausgangspunkt für eine Darstellung. Anhand dieses Beispiels werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie schrittweise ein Spielstück erarbeitet werden kann.

Wie fühlst du dich als Traumfresserchen, als König oder als Prinzessin?

**Die Geschichte:** Die Lehrperson erzählt die Geschichte «Traumfresserchen» mit dem Bilderbuch. Anschliessend notieren sich die S, was sie spielen und darstellen möchten. Die Lehrperson sammelt die Ergebnisse sichtbar an der Wandtafel.



→ ENDE, M.: Traumfresserchen, Stuttgart 1978.

**Ich bin ein Traumfresserchen:** Die S stellen sich vor, sie seien Traumfresserchen (= Tf) und bewegen sich entsprechend. Die Lehrperson animiert die S zu vielfältigen Bewegungserfahrungen. Die S zeigen einander ihre Lösungen vor und ahmen sie nach. Wie können die Bewegungen noch weiter verdeutlicht werden?

- 2 Tf treffen sich und bewegen sich für kurze Zeit gemeinsam vorwärts, rückwärts oder drehen sich.
- Die Hälfte der Tf sind müde und legen sich auf den Boden. Die anderen springen und hüpfen darüber und schneiden Grimassen. Rollenwechsel.



**Riesenmund:** Die S sperren ihren Mund so weit auf, dass sie als Tf Träume fressen könnten. Wie kann der Mund noch grösser gemacht werden? Idee: Stilisieren des Riesenmundes durch pantomimisches Auseinanderziehen des Mundes mit Hilfe der Hände.

- Spiel: 2 Tf oder 2 Gruppen Tf gehen aufeinander zu. Wer kann dem anderen mit Riesenmündern mehr Angst einjagen?
- Spiel: 2 Gruppen, wobei eine innerhalb und die andere ausserhalb eines Kreises steht. Die S sollen mit ihren Riesenmündern Träume verschlingen, bis der Traum auf dem Boden liegt.



! Anwendung in spielerischer Form. Die Gruppe bietet dem Einzelnen Schutz.

**Lacher:** Wie lacht das Tf, wenn es Träume frisst? Die S erproben verschiedene Lachmöglichkeiten: hämisch, herzlich, frohlockend, siegesbewusst, verschämt, zögernd...

- Die S zeigen einander gegenseitig Lacher und ahmen sie nach.



→ Auch gegensätzliche Stimmungen üben.

**Traumfresserchentanz:** Die S bewegen sich frei zur Musik. Anschliessend werden die erarbeiteten, bekannten Bewegungen zu einem Tanz mit 4 x 8 Grundschlägen verbunden:

- 1-8 Pantomimisches Auseinanderziehen des Riesenmundes.
- 1-8 Vorwärts gehen und dazu den Riesenmund auf- und zuklappen.
- 1-8 Den Traum fressen.
- 1-8 Zurück zur Ausgangsstellung gehen.



→ Musik: z.B. Gaucho-Tanz, Brasilien, Fidulafon 1263

**Schlossleben:** Die S schreiten wie ein König, trippeln wie eine Königin, bewegen sich wie ein Prinz oder eine Prinzessin. Beachte: Haltung und Mimik sollten übereinstimmen.

- Zu viert: Die Gruppen geben den Zuschauenden Einblick in 5 Minuten Schlossleben. Rollen: König, Prinzessin und zwei weitere Rollen freier Wahl (Gärtner, Koch, Hofnarr, Stallmeister ...). Wichtig: Vor dem Einstudieren der Szene überlegen sich die S Anfang, Spielverlauf und Ende.



🔧 (Selbst hergestellte)  
Requisiten motivieren.

**Volk:** Die S stellen die Professoren und Ärzte dar, die auf dem Weg sind, der Prinzessin zu helfen: Wie bewegen sie sich zum Schloss? Vielfältige Variationsformen des Gehens werden aufgegriffen und gemeinsam charakterisiert.

- Die S wiederholen ihre liebste Fortbewegungsart in Zeitlupe und im Zeitraffer.
- Zu dritt: Die S erarbeiten eine kurze Begrüssungsszene mit anschließendem Gespräch. Wichtig: Ohne Sprechen! Wie grüsst der Arzt, der Professor oder eine andere Person die Königin, den König oder die Prinzessin? Wie verläuft das Gespräch?
- Zu zweit: Die S erarbeiten ein kurzes, nonverbales Gespräch: 1 S spielt einen Schäfer, ein Kräuterweib, einen Bauer, einen Matrosen etc. und sein Partner einen Boten, der um Hilfe für die Prinzessin fragt.
- Jedes Mal wenn die Trommel ertönt, stehen die S still und sind erstaunt, erschreckt, erfreut, verärgert, gespannt ...
- Die S stellen sich vor, sie seien müde. Sie setzen oder legen sich hin. Langsam werden sie wieder munterer, aber ein Körperteil bleibt mit dem Boden fest verankert. Welche Bewegungen sind noch möglich?



➞ Bewegungen charakterisieren.  
Erleben von Spannung und Entspannung; gegensätzliche Emotionen darstellen.

**Angsträume? Das Traumfresserchen hilft:** Die S lernen den Tf-Spruch, um später dem Tf zu rufen:

*Traumfresserchen, Traumfresserchen!  
Komm mit dem Hornmesserchen!  
Komm mit dem Glasäbelchen!  
Sperr auf dein Schnapp – Schnäbelchen!  
Träume, die schrecken das Kind,  
die lass dir schmecken geschwind!  
Aber die schönen, die guten sind mein,  
drum lass sie sein!  
Traumfresserchen, Traumfresserchen,  
dich lad ich ein!*



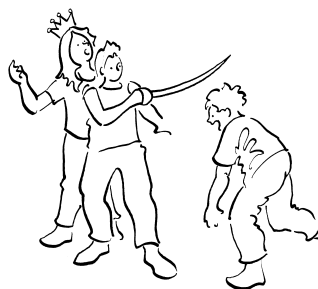
➞ Träume darstellen:  
Vgl. Bro. 2/3, S. 23

**Vorführung:** Alle erarbeiteten Szenen werden zu einem Ganzen verknüpft. Mögliche Struktur:

Bild 1: Schlossleben. Böse Träume der Prinzessin. Professoren wollen der Prinzessin helfen. Alle schlafen ein, nur die Prinzessin nicht.

Bild 2: Weltreise des Königs. Begegnungen mit Eskimos, Cowboys ... und dem Tf.

Bild 3: Böse Träume der Prinzessin. König bringt Tf-Spruch. Tf-Spruch der Prinzessin. Traumfresserchentanz. Happyend.



⚠ Der Spontaneität unbedingt Platz einräumen, da es sich um ein Spiel mit Darstellungscharakter handelt.

➞ Mit der Klasse ein Theaterprojekt durchführen.

## 5 Tanzen

---

### 5.1 Wir tanzen

#### Grundidee

Tanz ist Bewegung, Rhythmus, Kommunikation und Ausdruck. Tanzen ist mehr als das Nachahmen von Bewegungen; Tanzen heisst auch kommunizieren und sich ausdrücken.

#### Voraussetzungen

Das Gemeinsame aller Tanzrichtungen ist die rhythmisch-dynamische Bewegung und der Ausdruck. Im Tanzen drücken wir unsere Stimmungen, Gedanken, Gefühle, Lebensfreude aus. Das ist für einige befreiend, für andere jedoch hemmend. Knaben finden oft wenig Zugang zum Tanzen. Das kann verschiedene Ursachen haben: Rollendenken, Tradition, Ansichten, keine Vorerfahrungen, kein Eingehen auf ihre Bedürfnisse usw.

#### Überlegungen zum Tanzen

*Tanzend ganz in der Gruppe sein:* Die Gruppe gibt dem Einzelnen Halt. Sie schenkt Sicherheit und gibt ein Gefühl der Gemeinsamkeit. Die Gruppe identifiziert sich mit dem Tanz (z.B. Volkstanz) und versucht, ihn gemeinsam zu interpretieren. In der Gruppe ist der Einzelne nicht ausgestellt, er kann seine individuellen Fähigkeiten einbringen.

*Tanzend einer Partnerin oder einem Partner begegnen:* Begegnungen im Tanzen können stattfinden durch Blicke, Berührung, gleiche Wege, Führen und Geführtwerden oder einen gemeinsamen Rhythmus. Auf Partner eingehen können heisst: sie wahrnehmen, ihre Signale verstehen, ihre ausgesandten Impulse für die eigene Bewegung aufnehmen (z.B. Rock'n'Roll).

*Sich tanzend auf die Musik einlassen und sich selber sein:* Die Musik animiert, beruhigt, setzt Energien frei, verführt, löst Verkrampfungen und baut Hemmungen ab. Tanzend finden Schülerinnen und Schüler ihre Identität und Individualität. Sie finden zu Neuschöpfungen und zeigen ihre Persönlichkeit. Die Beachtung der folgenden Punkte kann dazu beitragen, dass sich Mädchen und Knaben für das Tanzen begeistern:

- Verlagerung des Bewegungsrepertoires von «weiblichen Bewegungen» (Ballett, Jazztanz) zu Alltagsbewegungen, zum darstellenden Spiel usw.
- Unterschiedliche Bewegungsqualitäten fördern, auch dynamische und kraftvolle Bewegungen aufnehmen.
- Die Bewegungsmöglichkeiten einschränken und dadurch die koordinativen Anforderungen erleichtern.
- Tanzbewegungen mit Materialien (Ball, Mantel...) bauen Hemmungen ab.

#### Hinweise zur Gestaltung des Unterrichts

- Ermuntern: Möglichst klar beschreiben, was gesehen wird.
- Flexibel sein: Wenn möglich die Ideen der Schülerinnen und Schüler mit den eigenen Ideen verbinden.
- Zu kreativem Handeln anregen: Aufgaben eingrenzen, in kleinen Gruppen kurze Bewegungsphasen erarbeiten lassen, den Schwerpunkt auf ein geschickt ausgewähltes «Gestaltungsproblem» richten...



## 5.2 Streetdance

Streetdance, ein Tanz der Strasse begeistert alle – auch die Knaben!

«Streetdance!»

Woher stammt der Name?

**Vorbereitung:** Gehen an Ort zur Musik.

- Schritt li seitwärts, Tupf-Schritt re und zurück.
- Wie oben, aber die S erfinden noch Armbewegungen dazu.
- Sprung zur Grätschstellung und zurück, dazu Hände nach unten strecken usf.
- Vorwärts gehen und Armbewegungen erfinden.

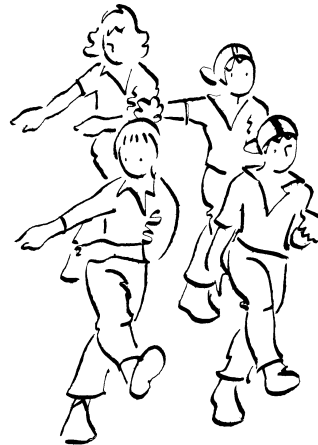


⊙ Musik: z.B. KURTIS BLOW: The Breaks (CD: The best of Kurtis Blow)

⊙ Musik: z.B. US 3: Cantaloop (CD: MTV Party to go, Vol. 6)

**Streetdance-Elemente zu je 8 Grundschlägen:**

- 1–8 1, 2: Schritt li seitwärts, Tupf-Schritt re vor dem li Fuss. Dazu den gebeugten li Arm nach vorne halten.  
3, 4 = 1, 2 mit dem re Fuss.  
5–8 = 1–4.
- 1–8 1, 2: Sprung zur Grätschstellung mit 1/8 Drehung in Gegenuhrzeigerrichtung und zurück. Dazu beide Arme nach unten strecken.  
3, 4 = 1, 2 in Uhrzeigerrichtung.  
5–8 = 1–4.
- 1–8 1–4: Schritt li seitwärts, Kreuzschritt re vor li, Schritt li, re Faust schlägt über dem Kopf zur li Seite, dazu Kick mit dem re Fuss nach vorne.  
5–8 = 1–4 nach re.
- 1–8 1, 2: Schritt li seitwärts, Tupf-Schritt re und die Fäuste vor dem Körper kreuzen.  
3, 4 = 1, 2 nach re.  
5–8 = 1–4.
- 1–8 1, 2: Schritt li sw., re Fuss mit Fuss-Spitze hinter den li stellen und Fäuste nach unten strecken.  
3, 4 = 1, 2.  
5–8 = 1–4
- 1–8 1–4: 4 Schritte vorwärts (li, re, li, re).  
5: Sprung zur Grätschstellung mit den Armen in Hochhalte («Hampelmann»).
- 6: Sprung zurück, re Arm und re Bein sind jetzt vor dem li Arm und dem li Bein gekreuzt.  
7: Halbe Drehung auf den Fussballen.  
8: In die Hände klatschen und den re Fuss zum li stellen.  
Als Schluss mit dem Klatschen in die Hocke gehen (Musik ausblenden).

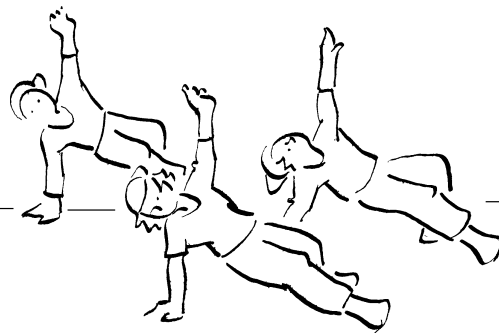


⊙ Die Schülerinnen variieren Armbewegungen, Schritte und rhythmische Abfolge.

⊙ Musik: z.B. SUGARHILL GANG: Rapper's delight (CD: The best of Breakdance)

⊙ Musik: z.B. WEATHER GIRLS: We're gonna Party; Sweet thang (CD: Double tons of fun)

⊙ Musik: z.B. C+C MUSIC FACTORY: Anything goes oder: do you wanna get funky (CD: Anything goes)



**Streetdance:** Schülerinnengruppen gestalten aus den vorgegebenen und/oder mit eigenen Bewegungen einen Hip-Hop-Tanz.

- Die Vorschläge der Gruppen werden zu einem Klusentanz zusammengestellt.
- Schülergruppen gestalten einen Hip-Hop zu eigener Musik.
- Aufführung, z.B. am Sporttag oder Elternmorgen.

Ⓣ Tanzvorführung an einem Anlass oder Fest.

### 5.3 Ich und der Wind

Die Schülerinnen tanzen zum Thema «Wind». Sie spielen mit Bewegungsaufgaben zum Thema und erarbeiten den portugiesischen Tanz «Corridinho mar e vento» (Wettlauf mit Meer und Wind). Anregungen zum fächerübergreifenden Unterricht: Windgedicht, Drachen, Windrad usw.

**Tanzen als Wind!**  
**Tanzen im Wind!**

**Musikinspiration:** Die S bewegen sich frei zur Musik. Gespräch über den Charakter der Musik, Herkunft der Melodie, Übersetzung des Titels. Die S improvisieren frei zur Musik mit der Vorstellung: Tanzen im Wind, Tanzen als Wind, Wettlauf mit dem Wind ...

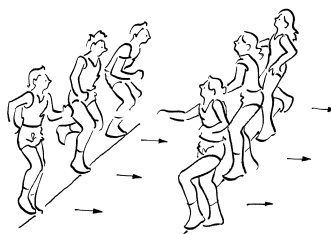
- Darstellung des Windes mit Chiffontüchern ...



⇒ Musik: Volkstänze aus Südeuropa, Verlag Calig (LP: CAL 30 763)

**Fang mich:** 2 Gruppen stehen sich auf je einer Linie gegenüber. Die Lehrperson erzählt eine Geschichte. Je nachdem, ob das Wort «Wind» oder «Meer» zuerst fällt, reagiert die eine oder andere Gruppe als Fänger bzw. als Fliehende.

- Zu zweit: A versucht B zu fangen. Auf ein Signal erfolgt ein Rollenwechsel. Vorstellung: Richtungswechsel des Windes.

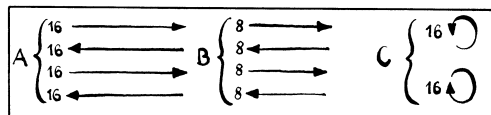


**Windmelodie:** Die S bewegen sich frei im Raum: Aufforderung, auf die «Ecken» (Enden der Musikbogen) in der Melodie mit Richtungswechsel zu reagieren oder diese mit Klatschen zu markieren.



⇒ Durch die spielerische Einführung und die Vorstellungshilfen erlebnisbezogen tanzen.

**Windtanz vorbereiten:** Die S lernen die Teile A – B – C des Windtanzes «Corridinho mar e vento» (vgl. unten) ohne Partner frei im Raum und werden vertraut mit der Abfolge.



**Windtanz «Corridinho mar e vento»:** Aufstellung paarweise im Kreis, innere Hände gefasst. Vorspiel: 1–8.

**Teil A:** *Laufen hin und zurück*

1–16 13 Laufschritte in Tanzrichtung, am Schluss Vierteldrehung zum Partner, 2-mal selber klatschen, Pause mit Vierteldrehung und Handwechsel.

1–16 Wiederholung in Gegenrichtung.

1–32 Die beiden oberen Teile wiederholen.

**Teil B:** *Seitwärts auseinander und zueinander*

1–4 Schritt-Hop re sw., Schritt-Hop li sw., dabei ganze Drehung nach re ausführen.

5–8 Seitschritt re, schliessen und 2-mal klatschen, Pause.

1–8 Gegengleich zurück zur Partnerin.

1–16 Die beiden oberen Teile wiederholen.

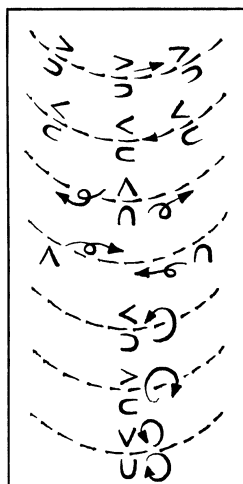
**Teil C:** *Einhaken und Drehen*

1–16 Einhaken mit den li Ellbogen und drehen in Gegenuhrzeigerrichtung mit 16 Schritten.

1–16 Einhaken mit den re Ellbogen und drehen in Uhrzeigerrichtung mit 16 Schritten.

**Teile D:** *Teile A, B und C wiederholen*

**Schluss:** 1–16; Solodrehung re herum mit 13 Schritten, 2-mal klatschen, Pause.



⇒ Über Musik und Tanz das Interesse für ein Land und seine Leute wecken.

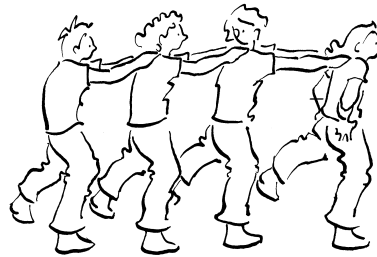
## 5.4 Vom Letkiss zum Rock'n'Roll

Der Letkiss ist ein einfacher Hüftanz, der durch entdeckendes Lernen zu einer vereinfachten Form des Rock'n'Roll weiterentwickelt werden kann.

### Wir tanzen Rock'n'Roll.

**Letkiss:** Bewegungsfolge mit 4 x 4 Grundschlägen.

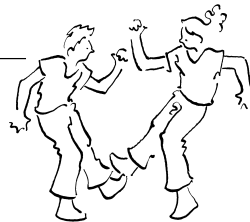
- 1–4 2-mal linke Ferse vorstellen und Spitze heranziehen, gleichzeitig auf dem rechten Bein 4-mal hüpfen.
- 5–8 1–4 auf dem li Bein hüpfend wiederholen.
- 9–12 Mit geschlossenen Füßen einen Sprung vorwärts und wieder zurück ausführen.
- 13–16 Drei kleine Sprünge vorwärts mit geschlossenen Beinen (13–15). Pause (16).
- 9–16 mit Klatschen tanzen.
  - 13–16 mit ganzer Drehung tanzen.
  - 9–16 mit Twishüpfer («Wedeln») tanzen.
  - 9–16 mit Ideen der S gestalten.
  - Alle S tanzen den Letkiss. Auf Zuruf, z.B. «4», hüpfen 4 S zusammen, stehen hintereinander und legen die Hände auf die Schultern des vorderen S. Der Vorderste stützt die Hände in die Hüften.



⇒ Mitsprechen als Hilfestellung:  
Rechts: «Ferse – Spitze – Ferse – Spitze»; links: «Ferse – Spitze – Ferse – Spitze»;  
beidbeinig: «vor – und – rück – und»  
«vor – vor – vor!»

**Paarhüpfen:** 2 S stehen sich gegenüber. Zur Musik versuchen sie, sich durch Vormachen/Nachmachen verschiedene Hüpfformen zu lehren.

- Die Paare zeigen einander Beispiele und ahmen Formen der anderen nach.



⇒ Musik: Fidula Verlag: Platte 1176 oder Kassette 17 (Mixer und Spiele) oder Polka-Musik.

⇒ Musik: z.B. BILL HALEY: See you later Alligator (CD: The Very Best Of Bill Haley And The Comets)

**Kickhüpfen:** Der linke Fuss kickt schräg links vorwärts und wird dann wieder zurückgeführt. Dabei wird auf dem rechten Bein 2-mal gehüpft. Dann mit dem rechten Fuss kicken (= vereinfachter Rock'n'Roll-Schritt).

- Freies Kickhüpfen im Raum.
- Fangspiel mit Kickhüpfen (3–4 Fängerinnen).
- Zu zweit beim Kickhüpfen einen Ball zuspieren.
- Zu zweit verschiedene Variationen des Kickhüpfens suchen und gegenseitig vorzeigen.
- Spiegelbild: Zu zweit einander gegenüber. Mit oder ohne Handfassung eine Bewegungsfolge gestalten.
- 2 S nehmen eine Handfassung ein (beide Hände gefasst, je linke und rechte Hand fassen...) und probieren verschiedene Platzwechsel aus.

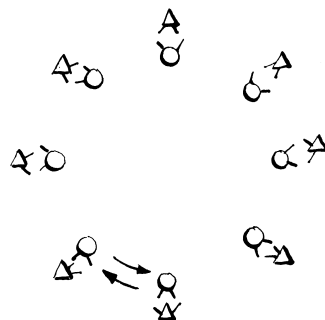


⇒ Musik: z.B. TERRY AND THE HOT SOX: Chick-A-Little-Cutie (CD: Hit Collection)

⚠ Den Kick locker aus dem Knie heraus ausführen und den Fuss schnell zurückziehen.

**Schweizerkreuz:** Bewegungsfolge mit 8 x 8 Grundschlägen. Paare in Kreisauflage, Mädchen innen.

- 1–8 Kickhüpfen li–re–li–re.
- 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li (Mädchen nach re).
- 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li (Mädchen nach re).
- 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li (Mädchen nach re).
- 1–8 dito mit 1/4 Dr. nach li und Handfassung.
- 1–8 Kickhüpfen mit Überkreuzen und Handfassung.
- 1–8 Kickhüpfen ohne Handfassung.
- 1–8 Kickhüpfen und sich dabei um eine Person nach li verschieben (Partnerwechsel) usf.



⇒ Musik: z.B. C. CHECKER: Dancin' Party (CD: Original greatest hits)

Ⓜ Tanzvorführung an einem Anlass.

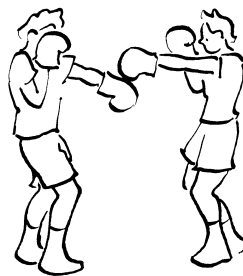
## 5.5 «Boxmätsch»-Tanz

Überschüssige Energie und Aggressionen müssen manchmal weg. Hier werden sie in Tanzbewegungen umgesetzt und bekommen dadurch eine kreative Form. Der «Boxmätsch»-Tanz eignet sich bestens für Jungen, die wenig Zugang zum Tanzen haben.

Wie fühlst du dich als Boxer?

**Schattenboxen:** 2 S stehen sich auf einer Matte gegenüber und führen einen «Schattenboxkampf» (ohne Körperkontakt) aus.

- Zu viert: Schattenboxen 1 gegen 1 mit einem Zuschauer und einem Reporter. Wer die Matte verlässt oder «k.o.» ist, wird zum Zuschauer/Reporter.
- Zu viert: Der Reporter kündigt die zwei Boxer an. Diese besteigen den Ring und wollen Gegner und Zuschauer durch ihr Auftreten beeindrucken. Die erste Boxrunde beginnt, wobei der Reporter den Kampf kommentiert. Rollenwechsel.
- Die S gestalten Szenen mit Boxritualen, die sie kennen. Danach zeigen sie ihr Ergebnis vor.
- Einen Kampf inszenieren; d.h., die Schlagfolge und den Ausgang des Kampfes vorbesprechen.



➔ Richtig kämpfen:  
Vgl. Bro. 3/4, S. 22 f.

**Slowmotion-Kampf:** Als Angriff-Reaktion-Spiel boxen 2 S mit Slowmotion-Bewegungen. Dabei berühren sie sich nicht, übernehmen aber Impulse des Gegners.

- Kampf in 2 Gruppen: Gruppe A täuscht bei einem Impuls der Musik einen Schlag an. Gruppe B weicht aus und erwidert den Schlag. Gruppe A weicht aus, gibt zurück usf.
- 2 Boxer im Ring: Zuerst die Musik hören und den Text dazu sprechen (evtl. mit dem Text der CD). Je 2 S wählen eine Strophe aus und gestalten ihre Version mit pantomimischen und verlangsamten Bewegungen («slowmotion»).



➔ Mit Musik entstehen rhythmische Bewegungen. Geeignete Musik: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

**Boxmätsch-Tanz:** *Vorspiel:* Die Zuschauer bilden den Ring und erwarten die Boxer (4 x 8 Grundschnitte/GS).

*1. Strophe:* Das erste Boxerpaar steht im Ring und zeigt die vorher erarbeitete Szene. Die Zuschauer unterstützen die Boxenden mit einfachen Gesten und Hin- und Herbewegungen an Ort (4 x 8 GS).

*Refrain (Zwischenspiel):* Wird von allen gemeinsam getanzt, während gleichzeitig das erste Paar den Ring verlässt und das zweite betritt (2 x 8 GS):

- 1–4 3 Schritte vorwärts (re-li-re) klatschen.
- 5–8 3 Schritte zurück (li-re-li) klatschen.
- 1–2 Schritt re und Boxschlag mit li Faust.
- 3–4 Schritt li und Boxschlag mit re Faust.
- 5–8 Schritt re, li rückwärts, Fäuste schützen Kopf.

*2. Strophe:* Tanz des 2. Boxerpaares (3 x 8 + 4 GS).

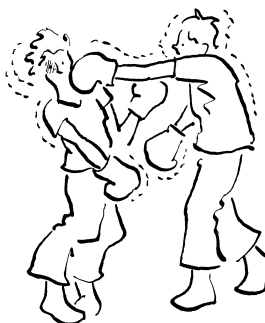
*Refrain:* Wie oben (2 x 8 GS).

*3. Strophe:* Tanz des 3. Boxerpaares (3 x 8 + 4 GS).

*Refrain:* Wie oben (2 x 8 GS).

*4. Strophe:* Tanz des 4. Boxerpaares (5 x 8 GS).

*Refrain:* Wie oben und gemeinsam einen Schluss gestalten (Musik ausblenden).



➔ Musik: RES BURRI: Boxmätsch (CD: Matter Rock)

⚠ Nach dem Boxkampf folgt eine Entspannungsphase:  
Vgl. Bro. 2/4, S. 23 ff.

🎪 Tanzvorführung an einem Anlass.

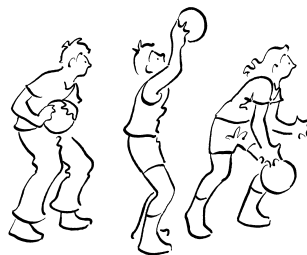
## 5.6 Wenn Sportspiele tanzen

Den Schülerinnen und Schülern vertraute Sportbewegungen (z. B. aus dem Basketball) werden aufgegriffen, variiert und tanzend gestaltet.

**Wir lernen einen Basketball-Tanz!**

**Bewegen wie ein Basketballer:** Alle S haben einen Ball und bewegen sich frei in der Halle. Sie führen Bewegungen aus dem Basketball (Dribbling, Sternschritt, Standwurf, Korbleger...) bewusst aus. Welches sind typische Bewegungen? Wie ist die Dynamik der Bewegungen?

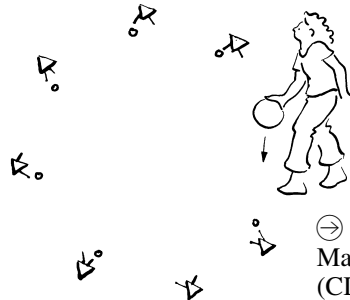
- Zu zweit mit einem Ball ein Basketballspiel inszenieren, d.h. eine vorbesprochene Spielszene (evtl. in Zeitlupe) ausgestalten.



➔ Basketball:  
Vgl. Bro 5/4, S. 24 ff.

**Rhythmusprellen:** Alle S stehen mit einem Meter Abstand in einem Kreis und prellen ihren Ball. Gelingt es der Gruppe, ein gemeinsames Metrum zu finden?

- Den Ball auf die ersten beiden Metrumsschläge prellen (1, 2) und auf die zweiten (3, 4) dem Partner auf der linken Seite zuwerfen.
- Alle prellen den Ball 4-mal, dann Wechsel nach links und den Ball der nächsten S weiterprellen usf.
- Die Bälle zu einer Musik prellen. Wer kann das gemeinsame Metrum rhythmisch variieren?



➔ Musik: z.B. P. KAAS:  
Mademoiselle chante le blues  
(CD: Mademoiselle chante)

**Basketballtanz:** Bewegungsfolge mit 4 x 8 Grundschlägen.

### 1 Sternschritt

1–2 Grundstellung (GS): Ball beidhändig auf Brusthöhe gefasst. Schritt li vor, zurück zur GS mit 1/4 Drehung im Uhrzeigersinn.

3–8 3-mal wiederholen zur GS.

### 2 Dribbling

1–4 3 Nachstellschritte nach li mit dreimaligem Ballprellen mit der re Hand zur GS.

5–8 Gegengleich zurück nach re.

### 3 Wurf

1–2 2 Schritte vw (li-re), dazu 2-mal Prellen re.

3–4 Sprung zur GS, Wurf antäuschen.

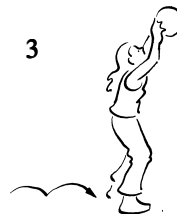
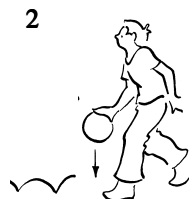
5–8 3 Schritte rw (li-re-li), dazu 3-mal Prellen zur GS.

### 4 Schritttäuschungen

1–4 3 Schritttäuschungen mit dem linken Fuss (vw., rw., vw.) zur GS. Dazu den Ball re 3-mal Prellen.

5–8 1–4 aber gegengleich.

- 4er-Gruppen. Jede Gruppe sucht neue Basketballbewegungen und ergänzt den Tanz.
- Den Basketball-Tanz ohne Ball tanzen und die Bewegungsmuster zu Tanzbewegungen ausgestalten.
- Videoclip: Jede Gruppe entscheidet sich für eine Spielsequenz (z.B. Pass–Pass–Wurf–Rebound). Die Bewegungen werden ohne Ball einer Musik angepasst und ausgestaltet. Jede Filmsequenz beinhaltet einen der folgenden Zusätze: Standbild, Rückwärtslauf, Zeitlupe, schneller Vorlauf ...



➔ Musik: z.B. MR. PRESIDENT: Coco jambo (CD: Dance Mission, Vol. 12); HADDAWAY: What is Love (CD: The Album 2nd Edition)

Ⓣ Die S gestalten einen Tanz in der Gruppe oder ergänzen den Basketballtanz.



## 5.7 «Fame» – ein Tanzprojekt

Alle Schülerinnen und Schüler sind erfolgreiche «Stars». Sie schlüpfen in eine Traumrolle, die sie ausfüllen, überzeichnen oder karikieren. Der Jazztanz soll über mehrere Lektionen aufgebaut und ausgestaltet werden.

«Fame» heisst: Ein berühmter Star sein.

**Sportteil:** Alle S bringen Gegenstände mit, um sich als ihr persönliches (Sport-) Vorbild zu verkleiden (Boxer, Baseballer, Ballerina, Skater, Clown ...). Sie spielen frei mit den mitgebrachten Gegenständen.

- Bezug zu anderen Personen aufnehmen.
- Alle gestalten eine stets sich wiederholende, für die Person typische Bewegungssequenz.
- Die Bewegungssequenz ohne Gerät, in Zeitlupe, ganz schnell ... ausführen.



➔ Sportausrüstungen, Schminke, Verkleidungen.

➔ Musik: INI KAMOZE: Here comes the hotstepper (CD: Ready to wear; Filmmusik)

➔ Musik: MICKY HARR: At the edge (CD: Slow sailing)

**Posen:** Die S bringen Bilder von Personen in Sieger- oder Erfolgsposen mit und vergleichen die Bilder. Sie bewegen sich zur Musik und erstarren beim Musikstopp in einer Pose. Sie versuchen, durch ihren Ausdruck die Musikpause auszufüllen.

- Die Teilnehmenden gestalten Posen zu zweit und in Gruppen (= Bestandteil des Tanzes).



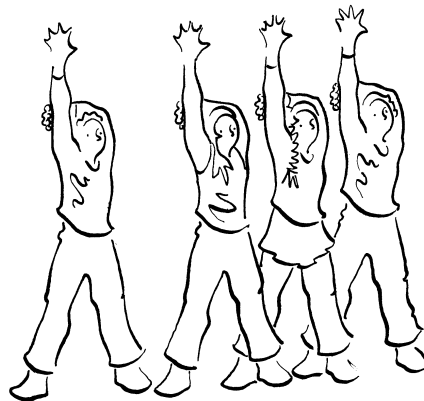
➔ Musik: G. WASHINGTON: Winelight (CD: Winelight)

➔ Musik: GEORGE MICHAEL: Papa was a rolling stone (CD: Fire Life)

### Tanzteil A:

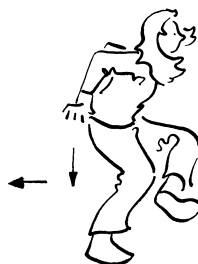
- 1–4 Die erste von 4 Gruppen geht in Pose: Schritt re vorwärts, re Arm gestreckt nach oben, li Arm fasst den re Ellbogen (vgl. Bild).
- 5–16 die 2., 3. und 4. Gruppe gehen nacheinander in die gleiche Pose.
- 1–4 Schritt re seitwärts, Tupf li, dazu re Arm zur Seithalte öffnen.
- 5–8 Schritt li seitwärts, Tupf re, dazu li Arm zur Seithalte öffnen.
- 1–4 Schritt re seitwärts, Tupf li und dazu klatschen. Schritt li seitwärts, Tupf re und dazu klatschen.
- 5–8 1–4 wiederholen.
- 1–4 Nachstellschritt re seitwärts, Schritt li hinter re, Schritt re vorwärts.
- 5–8 1–4 nach links.
- 1–8 8 Schritte im Uhrzeigersinn im Kreis gehen, wobei das re Bein beginnt.
- 1–8 4 Nachstellschritte schräg vorwärts, wobei das re Bein stets vorne ist. Das li Bein wird auf dem Fussballen nachgezogen. Dazu den re Arm gestreckt vorne langsam hochführen.
- 1–4 Nachstellschritt re vorwärts, Nachstellschritt li vorwärts.
- 5–8 Fantasiensprung an Ort, Beine und Arme hochnehmen.

➔ Musik: WEATHER GIRLS: Sweet thang; We're gonna party; We shall be free (CD: Double tons of fun)



**Tanzteil B:**

- 1–4 Nachstellschritt re seitwärts, Schritt li hinter re, Schritt re vorwärts.  
 5–8 = 1–4 nach links.  
 1–8 8 Schritte im Uhrzeigersinn im Kreis gehen, wobei das re Bein beginnt.  
 1–8 Nachstellschritte re vw., li vw., re vw., li vw.  
 1–8 8 tiefe Hopperhüpfer rw., dazu die angewinkelten Arme fortlaufend mit gespreizten Fingern nach unten bewegen (vgl. Skizze).



⇒ Musik: ANGELIQUE KIDYO: Adouma (CD: Aye)

ⓘ Ganzer Teil auch im Kanon möglich. Einsatz nach 8, später nach 4 Schlägen.

**Tanz:****10x8 Instrumental:**

Die S durchqueren in ihrer Montur mit Sportbewegungen den Raum, legen sperrige Geräte am Rand ab und stellen sich im Schwarm auf.

**8x8 Gesang:**

Tanzteil A.

**8x8 Fame:**

2-mal Tanzteil B.

**2x8 Remember:**

Stets auf «Re-member» nehmen die 4 Gruppen nacheinander die erarbeiteten Posen ein.

**4x8 Instrumental:**

Posen auflösen und mit stilisierten Sportbewegungen zum Schwarm kommen.

**8x8 Gesang:**

Tanzteil A.

**8x8 Fame:**

2-mal Tanzteil B.

**2x8 Remember:**

Stets auf «Re-member» nehmen die 4 Gruppen nacheinander die erarbeiteten Posen ein.

**12x8 Instrumental:**

Eine der 4 Gruppen beginnt mit ihren persönlichen Sportbewegungen und fordert die nächste Gruppe heraus, bis alle spielen. Wichtig: In Pose bleiben, bis die Gruppe aufgefordert wird, erst dann die Sportgeräte holen.

**8x8 Fame:**

2-mal Tanzteil B.

**2x8 Remember:**

Stets auf «Re-member» nehmen die 4 Gruppen ihre Posen mit dem Rücken zum Publikum ein und bleiben stehen.

**Fame:**

Umdrehen mit Schlusspose zum Publikum (Musik ausblenden).

⇒ Musik: «Fame». The Original Soundtrack from the Motion Picture «Fame» (MGM)



ⓘ Den Jazztanz *Fame* für einen Anlass ausgestalten.

## Verwendete und weiterführende Literatur / Medien

AUTORENTEAM SVSS:	Sitzen als Belastung. Bern 1991.	Reichhaltiges Lehrmittel zur Sitz- und Haltungsproblematik
AUTORENTEAM SVSS:	Pausenplatzgestaltung. Bern 1991.	Bewegter Unterricht und aktive Pausengestaltung
AUTORENTEAM:	Tanzchuchi. Bern 1981.	Ideen und praktische Beispiele zum Tanzen
BUBNER, C. / MIENERT, C.:	Bausteine des Darstellenden Spiels. Frankfurt 1982.	Theoretische und praktische Anregungen, spez. für Masken
ESSM MAGGLINGEN (Hrsg):	Der Bau deines Körpers. Magglingen 1992.	Informative Broschüre, auch für Schülerinnen und Schüler
HASELBACH, B.:	Improvisation, Tanz, Bewegung. Stuttgart 1976.	Ideen und praktische Beispiele zum Tanzen
HIRTZ, P.:	Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin 1988.	Grundlagenwerk über die Bewegungskoordination
KOSEL, A.:	Schulung der Bewegungskoordination. Schorndorf 1993 <sup>2</sup> .	Viele Ideen zur Förderung der Bewegungskoordination
MOLCHO, S.:	Körpersprache als Dialog. München 1983.	Impulse zur nonverbalen Kommunikation
MAYERHOLZ, U. / REICHLE-ERNST, S.:	Einfach lostanzen. Bern: Zytglogge 1995 <sup>2</sup> .	Bewegungsimprovisation und Tanzvorschläge
MORRIS, D.:	Körpersprache, Gesten und Gebärden. München 1995.	Führer zur Körpersprache
SCHMOLKE, A.:	Das Bewegungstheater. Wolfenbüttel 1976.	Hilfen für Darstellendes Spiel und Bewegungstheater
TEML, H.:	Komm mit zum Regenbogen. Linz 1993 <sup>3</sup> .	Informationen und Beispiele zur Entspannung, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung
ZIMMER, R.:	Spielformen des Tanzens. Dortmund 1990.	Vom Kindertanz zum Rock'n'Roll

### Video-Filme:

ESSM

Musik und Bewegung:

- CD 1: Musikalische Kriterien zur Bewegungsbegleitung
- CD 2: Bewegungsspiele mit Musik
- CD 3: Musik zum Gestalten und Improvisieren

Auch auf italienisch und französisch erhältlich

### Adressen:

- ESSM (Eidg. Sportschule Magglingen)

Bezugsstelle für Bücher, Musik, Videos, Zeitschrift SES usw.

- STV (Schweizerischer Turnverband)

Bezugsquelle für Lehrmittel u.a.



**Verlag SVSS**

Umfangreiches Angebot von Broschüren, Büchern, Video-Filmen, Tonbandkassetten und ergänzenden Medien zum vorliegenden Lehrmittel.