Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

Workshop Rhythmus und Bewegung

Theoretische Grundlagen

Rhythmische Strukturen sind in allen Formen des Bewegens anzutreffen - Grundbewegungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen laufen nach rhythmischen Mustern ab.

Mit dem *Erfassen* und *Umsetzen* des Rhythmus' einer Bewegung wächst die Bewegungsqualität. Somit ist die Rhythmisierungsfähigkeit ausschlaggebend bei der Ausführung zyklischer (im Sport z.B. Schwimmen, Hürdenlauf) und azyklischer (z.B. Anlaufrhythmen) Bewegungen. Eine *frühzeitige Ausbildung* und *Förderung* über ein koordinativ (hier primär rhythmisch) orientiertes Lernkonzept *ist für das Erlernen jeglicher Bewegungsabläufe von besonderer Bedeutung*, da eine Übertragbarkeit auf viele andere Bewegungsmuster/ Sportarten möglich ist.

Koordinative Fähigkeiten
1. Kopplungsfähigkeit
2. Differenzierungsfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit
4. Orientierungsfähigkeit
5. Rhythmisierungsfähigkeit
6. Reaktionsfähigkeit
7. Umstellungsfähigkeit

Rhythmisierungsfähigkeit
Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen bzw. den einer Bewegung innewohnenden Rhythmus zu realisieren.

Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

Das Erfassen des Rhythmus findet ausschließlich über Wahrnehmung statt und kann somit über verschiedenste Lernkanäle festgestellt werden:

- Fühlen
- Hören
- Sehen
- Darstellen (in Bewegung umsetzen)
- Verändern

Das effektivste Alter zum Erwerb der Rhythmisierungsfähigkeit ist die Zeitspanne zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr.

Wann und wie arbeitet man in der Bewegungsförderung/ im Sportunterricht rhythmisch?

Man arbeitet rhythmisch, wenn Gerätearrangements oder motorische Aufgaben eine rhythmische Antwort verlangen, wenn man seine eigene Bewegung der eines Mitschülers bzw. einer Gruppe anpassen muss oder wenn Bewegung nach Musik gestaltet werden soll.

Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

„Laufen/ Springen“ - Gerätearrangements

• Lauf – ABC
• Sprung – ABC
• Seilstraße
• Laufbalken
• *Reifenbahnen*
• *Mattenbahnen*
• *Seil-Kreuz*
• Hindernisparcours • *Koordinationsleiter* • Linien-Kreuz

Beispiele:

Laufen/ Springen *ohne Hilfsmittel (schwieriger)*

- Paarlaufen (oder mehrere Kinder)
- Synchronlaufen
- Klatschlaufen (auch mit zählen)
- Paarlaufen mit Stäben/ Matten (Stab oben und unten)
- Tausendfüßler (2 oder mehrere Kinder hintereinander, Schulterfassung)
  Der Kopf des Tausendfüßlers denkt sich eine Zahl aus und hüpft dies vor.
  Die Gruppe hüpft im gleichen Rhythmus mit und errät die Zahl.
  Variationen:
  - vor-, rück- und seitwärts springen
  - ein- und beidbeinig hüpfen, laufen, am Ort springen

Laufen/ Springen *mit Hilfsmittel (leichter – Rhythmus vorgegeben)*

☞ Mit Geräten immer zuerst freies Bewegen – Gewöhnung an das Gerät

Seilspringen
- rhythmische Abfolgen springen.

Reifenübungen/ Reifenbahnen
Die Anordnung der Reifen gibt bereits einen bestimmten Rhythmus vor.
- Reifen gleichmäßig hintereinander
- ungleichmäßig hintereinander

Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

- rhythmisiert (z.B. 2 Reifen eng - Abstand - 2 Reifen eng - usw.)
- auch als parallele Ausführung möglich, in Abstimmung mit dem Partner auf einer Nebenbahn.

Koordinationsleiter (gut bei Kleineren Kindern – Abstände geringer)
- Unterschiedliche Lauf- und Sprungkombinationen durch die Leiter.

Hindernisbahnen
- Überlaufen der Hindernisse im vorgegebenem Rhythmus

Seilkreuz (2 oder mehrere Seile liegen in Kreuzform auf dem Boden)

- feste Kombination (z.B. beidbeinig im Uhrzeigersinn in jedes Viertel des Kreuzes hüpfen; Wiederholung der Beinarbeit unter Hinzunahme von Klatschen abwechselnd vor und hinter dem Körper
- eine Hüpfkombination (ein- und beidbeinig) im Seilkreuz erfinden
- Lauf-Hüpf-Kombination erarbeiten

Linienlaufen, -springen (Markierungslinien)
- Hallen-Markierungslinien werden alleine, zu zweit, in der Gruppe in verschiedenen Variationen überlaufen/ übersprungen.

Mattenlaufen (längs oder quer)

- mit und ohne Vorgabe (1, 2, 3 Schritte auf der Matte)
- Reifen halb unter die Matte

Bricks laufen

- Grundsätzlich wie oben
- Bricks-Quadrat (für Fortgeschrittene)
    - erst einzeln, dann synchron

Hütchen laufen

☞ Bei allen Übungen: Temposteigerung erst bei sauberer Ausführung.

Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

„Werfen / Fangen mit Ball

(jede Übung auch mit Sprache oder Lauten unterstützen)

Einzelübungen

- fallen lassen – fangen
- fallen lassen – hüpfen - fangen
- fallen lassen – drehen - fangen
- fallen lassen –klatschen (auch 2x) – fangen
- fallen lassen – 1x drücken (prellen) – fangen
  (mehrfach drücken bis nur noch prellen)
- hoch werfen – fangen
- hoch werfen – klatschen (auch mehrfach) – fangen
- hoch werfen – drehen – fangen (auch mit klatschen)

Partnerübungen (Aufstellung gegenüber – Abstand je nach Könnensstand)

- zuwerfen fangen (einmal/ zweimal aufkommen)
- zuwerfen – klatschen – fangen
- zuwerfen – drehen – fangen
- hoch hüpfen – zuwerfen - fangen
- 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen
- 2 Bälle gleichzeitig zuwerfen – klatschen
- durch Reifen prellen

Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

Jonglage / koordinative Übungen

(jede Übung mit Sprache unterstützen)

Tücher

- Tuch werfen und fangen (gleiche Hand, andere Hand)
- Tuch werfen mit anderen Körperteilen fangen
- 2 Tücher je in einer Hand, abwechseln werfen und fangen
- 2 Tücher werfen, gleichzeitig fangen
- 2 Tücher werfen, re. nach li. – li. nach re. (Sprechen: werfen, werfen - fangen, fangen)

Bälle

- kl. Ball werfen fangen (nach oben oder unten)
- kl. Ball von re. nach li. werfen und fangen
- 2 Bälle werfen und fangen (gleichzeitig, versetzt)

Kindersportschule Lörrach
Babik, Geissler, Gerber, GbR
Schützenstr. 12, 79540 Lörrach
Tel.: 07621-9159634
E-Mail: info@kindersportschule-lörrach.de
www.kindersportschule-lörrach.de

Materialien:

- Softbälle, Gymnastikbälle
- Basketbälle
- Kleine Bälle, Tennisbälle
- Tücher
- Reifen
- Koordinationsleiter
- Bricks
- Hütchen
- Stäbe
- Kleine Matten