

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 48

**Artikel:** Bewegungsspiele mit Musik  
**Autor:** Greder, Fred  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992391>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

P 516.486

Sta.

# Bewegungsspiele mit Musik

mobile  
praxis

48

6|08 BASPO & SVSS



Sobald Musik erklingt, drängt es jedes Kind natürlicherweise zum Bewegen. Diese Praxisbeilage gibt Ideen ein, um die Fantasie und Kreativität der Kinder im Bewegungslernen zu fördern und die Freude an der freien Bewegung zu erhalten.

Fred Greder

Redaktion: Francesco Di Potenza

Layout: Monique Marzo, Zeichnungen: Leo Kühne

► Musik und Bewegung gehören zu den elementaren kindlichen Betätigungs- und Ausdrucksformen. Das Kind setzt sich über Musik und Bewegung mit seiner materialen und sozialen Umwelt auseinander, gewinnt Erkenntnisse über deren Regeln und Gesetzmässigkeiten. Über seinen Körper macht es auch wichtige Erfahrungen zu seiner eigenen Person.

## Geistig-seelische Prozesse

Denken, Führen, Handeln, Wahrnehmen und Sich bewegen sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Sie nehmen Sinnesindrücke mit dem ganzen Körper wahr und drücken ihre Gefühle in Bewegung aus. Ihre emotionale Empfindlichkeit kann durch Musik und Bewegung stark beeinflusst werden. Der Begriff «Psychomotorik» weist auf diese enge Verbindung zwischen körperlich-motorischen und geistig-seelischen Prozessen hin.

Bewegungsspiele mit Musik sind auf jeder Stufe anwendbar, lassen einen breiten Spielraum offen und animieren zu spontanen Bewegungsexperimenten. In dieser Praxisbeilage werden im ersten Teil Anregungen

für die Gruppe der 5- bis 8-jährigen Kinder eingebracht. Der zweite Teil ist den 7- bis 10-jährigen gewidmet. In einer ähnlichen Struktur wie bei den Kleineren lassen sich für die zweite Gruppe auch leistungsbezogene Elemente einbringen.

## Viel Freiraum lassen

Für die einzelnen Übungen erhalten Sie Anregungen, die Ihrer Fantasie und selbstverständlich auch jener der Kinder möglichst viel Freiraum lassen. Alteradäquat aufbereitet stützt sich die Übungssammlung zu Koordination, Imitation etc. auf der CD Musik und Bewegung Nr 7, Bewegungsspiele für Kids, BASPO, welche diese Broschüre bestens ergänzen.

Eine weitere, ideale Ergänzung zu dieser Praxisbeilage bildet die Broschüre «Rhythmus». Sie liefert die Basis zur rhythmischen Schulung und bietet ein sportartspezifisches «Rhythustraining». Bestens geeignet für Kinder, aber auch für Jugendliche und Erwachsene. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile-praxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.-/€ 7.-
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobile-praxis»): Fr. 5.-/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.-/€ 3.-
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.-/€ 2.-

Einsenden an:

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

ETH-Bibliothek



EM000006476470



# Einmal so, einmal anders

- Ein altersgerechter Einstieg in die Welt der Unterschiede. Die Kinder sind aufgefordert, sich in gegensätzlichen Qualitäten zu bewegen. Der Schwierigkeitsgrad der Aufgabenstellung kann jeweils angepasst werden.



## Tempo

**Was?** Ein schnelles Tempo wechselt sich mehrmals ab mit einem langsamen Tempo.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema schnell/langsam. Übung kann mit oder ohne Geräte ausgeführt werden. Spiel Nr. 1, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Dynamik

**Was?** Eine laute Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer leisen Musik.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema laut/leise. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 2, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Instrumentation

**Was?** Eine hell (hoch) erklingende Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer dunkel (tief) erklingenden Musik.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zu Thema hell/dunkel mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 3, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Übungsbeispiele

► Bei zahlreichen Übungen in dieser Broschüre sind bewusst Beispiele weggelassen worden. Hier ist die Fantasie der Lehrenden gefragt. Lautet das Thema der Musik hell/dunkel, so können sich zum Beispiel Spielformen (hell, Fangis) mit Bewegungsformen an Ort (dunkel, Fangis auf allen Vieren) abwechseln. Beim Kontrast rhythmisch/lyrisch lassen sich zum Beispiel Übungen zu Kondition und Koordination kombinieren oder technische Übungen (z.B. Fußball: hin- und

her passen mit Fuss, abwechselnd mit Kopf) als Aufgabe dienen. Wichtig ist dabei, dass sich Lehrende in ihrer Fantasie nicht einschränken lassen und für ihre Lektionsthematik oder Sportart angepasste Übungsformen finden.

## Artikulation

**Was?** Eine rhythmisch dominante Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer lyrisch dominanten Musik.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema rhythmisch/lyrisch. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 4, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



## Charakter I

**Was?** Eine regelmässig geordnete Musik (Ordnung) wechselt sich mehrmals ab mit einer unregelmässig, ungeordneter Musik (Chaos).

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema Ordnung/Chaos. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 5, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Charakter II

**Was?** Zwei Charaktere wechseln sich ständig ab: spitz – rund, kurz – lang, hart – weich.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema Kontraste. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 10, CD Musik und Bewegung Nr. 2, BASPO.

## Taktspiel

**Was?** Eine gerade Taktart ( $\frac{4}{4}$ ) wechselt sich mit einer ungeraden Taktart ( $\frac{3}{4}$ ) ab.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema gerade/ungerade. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 9, CD Musik und Bewegung Nr. 5, BASPO.

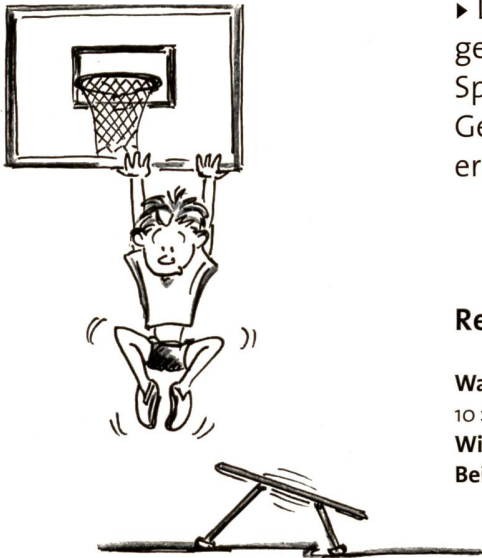


## Freie Wahl

► Die Musik kann in elementarer oder medialer Form angewendet werden. Unter elementarer Musik ist zu verstehen: Klanggestik (Stimmen, Körper), einfache Musikinstrumente (Perkussionsinstrumente), Klavier, Keyboard usw. Eingesetzt werden können auch selbstgebastelte Instrumente, Gebrauchsartikel aus dem Alltag, Turngeräte (Keulen, Ball usw.). Unter medialer Musik ist jede Musik ab Tonträger (CD, MP3, Kassette etc.) zusammengefasst.



# Die Grundlagen setzen



► Die «Ausbildung koordinativer Fähigkeiten» legt die Basis zu einer gesunden motorischen Entwicklung und geschieht durch vielfältige Spiel- und Übungsformen. In dieser Altersstufe ist die Wirkung auf die Geschicklichkeit dann besonders gross, wenn die Kinder die Möglichkeit erhalten, eigene Ideen in den einzelnen Übungen einzubringen.

## Reaktion

**Was?** Das Musikstück wird in seiner vollen Spieldauer 10 x gestoppt.

**Wie?** Lehrperson verteilt Aufgaben für die Stopps.

**Beispiele:** Wenn die Musik stoppt ruft sie «Holz!»

Die Kinder müssen etwas aus Holz (Langbank, Sprossenwand, etc.) berühren. Mit oder ohne Geräte. Musik: Spiel Nr. 6, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Füll die Pause

**Was?** Das Musikstück wird in seiner vollen Spieldauer 12 x gestoppt.

In der Pause ertönt eines der drei ausgewählten Geräusche.

- a) Glocke
- b) Peitsche
- c) Hupe

**Wie?** Jedem Geräusch wird eine Aufgabe zugeteilt: Stellung, Pose, berühren eines Gegenstandes oder Körperteils, usw. Spiel Nr. 7, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



## Tiere

**Was?** Das Musikstück weist vier verschiedene Charaktere auf, die sich mehrmals abwechseln.

- a) hüpfend
- b) leicht springend
- c) schwerfällig
- d) schleichend

**Wie?** Die einzelnen Charaktere werden mit Tierimitationen interpretiert. Spiel Nr. 8, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Koordinationsfähigkeiten

► Grundsätzlich sind dies Errungenschaften des Menschen, die eine Orientierung (Raumgefühl), Gleichgewicht, Reaktion sowie Rhythmus beinhalten. Aus Kombinationen dieser Fähigkeiten ergeben sich die nächsten zwei Fähigkeiten, die die eigentlichen motorischen Fähigkeiten

des Menschen als Steuerungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsprozesse darstellen. Kombiniert ergeben sie wiederum die Fähigkeit zur Vereinigung von Bewegungen und Fähigkeit zur Neugestaltung von Bewe-

gungen. Ganz einfach gesagt: Zwei verschiedene (oder auch gleiche) Dinge gleichzeitig machen zu können. Die Koordinationsfähigkeiten zu erlernen, fällt in diesem Alter den meisten Kindern sehr leicht.

## Pferderhythmen

**Was?** Die Kinder üben rhythmisch-metrische Übungen in Form von «Pferdegangarten» aus.



**Wie?** Die Lehrperson spielt mit dem Tamburin Schritt, Trab und Galopp in unterschiedlichen Tempi vor. Die Ausführenden bewegen sich dementsprechend.



- Die Kinder begleiten sich selber.
- Die Kinder geben sich in Partnerarbeit die Gangarten vor.
- Mit Sprechversen unterstützen.

## Unabhängigkeit I

**Was?** Bewegung einzelner Körperteile zu zwei verschiedenen Notenlängen. Jede Notenlänge erhält ein bestimmtes Instrument zugewiesen.

**Beispiel:**



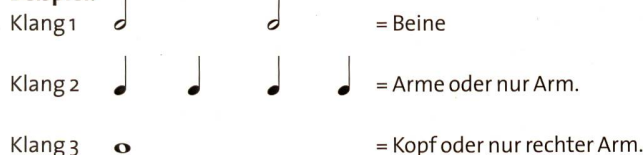
**Wie?** Wenn ein Instrument wegfällt, stoppt auch die entsprechende Bewegung. Verschiedene Kombinationen sind möglich. Geräte mit einbeziehen. Spiel Nr. 9, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



## Unabhängigkeit II

**Was?** Bewegung einzelner Körperteile zu drei verschiedenen Notenlängen. Jede Notenlänge erhält ein bestimmtes Instrument zugewiesen.

**Beispiel:**



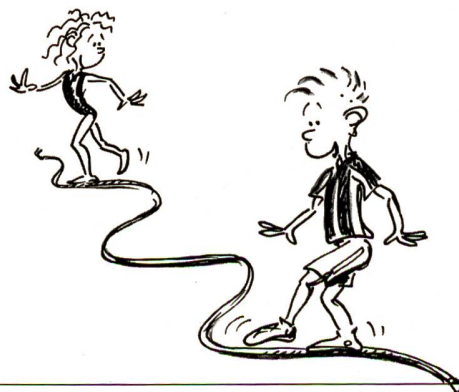
**Wie?** Wenn ein Instrument wegfällt, stoppt auch die entsprechende Bewegung. Es sind verschiedene Kombinationen möglich, Geräte mit einbeziehen. Spiel Nr. 10, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Gleichgewicht

**Was?** Die Lehrperson spielt rhythmische Muster im Wechsel mit reibenden, schleifenden Geräuschen. Die Schüler müssen über ein am Boden liegendes Seil balancieren – rhythmisch = vorwärts, reibend = rückwärts.

**Wie?** Musik: Live-Begleitung mit Perkussionsinstrument.

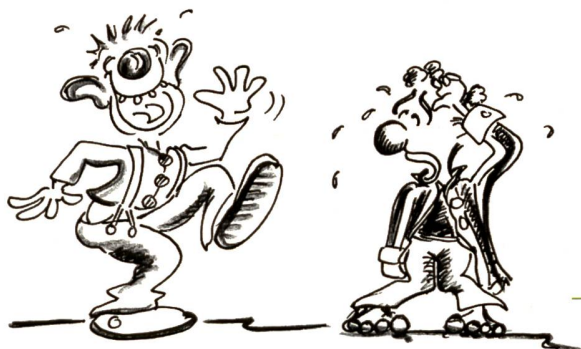
**Variation:** Steigerung auf Langbank (z. B. geschlossene Augen).





# Von Clowns, Hexen und Tieren

► In verschiedene Rollen schlüpfen – eine Tätigkeit, die jedem Kind bereits in die Wiege gelegt wird. Bereits im frühesten Kindesalter lernt das Kind durch Nachahmung. Wird es gezielt gelenkt, fördert das die Auffassungsgabe und das schnelle Reagieren auf veränderte Aufgabenstellungen.



## Clowns

**Was?** Zur Einstimmung: Imitieren von verschiedenen Clowns (lustiger, trauriger etc.).  
**Wie?** Freies Bewegen an Ort oder im Raum.  
 Spiel Nr. 11, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

**Variante:** Kinder dazu animieren, eigene «Figuren» einzubringen. Welche Assoziationen löst die Musik aus?

## Wasser - Luft

**Was?** Wasser und Luftmusik wechseln sich ab. Imitieren von Wasser und Luft.

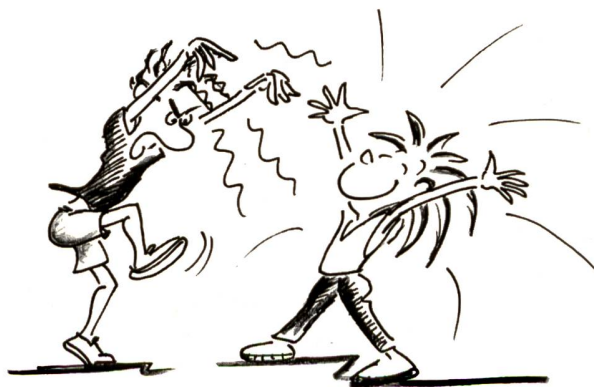
**Wie?** Freies Bewegen an Ort oder im Raum.  
 Spiel Nr. 12, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Geräusche

**Was?** Imitieren von vier Geräuschen, die sich ständig abwechseln.  
**Wie?** Freies Bewegen an Ort oder im Raum.  
 Spiel Nr. 13, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

- Geräusch A: Glocke
- Geräusch B: Hupe
- Geräusch C: Peitsche

■ Geräusch D: Pfeife  
**Variante:** Reagieren mit Fortbewegungsarten, Ebenen, Richtungen, Positionen, Berührungen usw.)



## Gewitter, Sturm – schönes Wetter

**Was?** Gewitter, Sturm und schönes Wetter wechseln sich ab. Imitieren von Gewitter, Sturm und schönem Wetter.

**Wie?** Reagieren mit Fortbewegungsarten, Ebenen, Richtungen, Positionen, Berührungen etc. Spiel Nr. 14, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Eigenheiten beachten

► Der Sinn, Bewegungen zu imitieren liegt darin, einen Bewegungsablauf zu lernen, nicht jedoch zu kopieren. Es muss dem Kind möglich sein, die beobachteten Bewegungen an den eigenen Körper an-

zupassen und die Umsetzung für seine Bewegung zu finden. Das Kind soll also nicht in eine «Bewegungstechnik» eingeführt werden, sondern es soll ihm möglichst viel Freiraum zur eigenen Interpretation gelassen werden.



## Hexentanz

**Was?** Interpretieren eines kleinen Hexentanzes.

**Wie?** Abwechselnd langsam, schnell, laut, leise, usw. spielen. Freies Bewegen. Spiel Nr. 15, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



## Tierschau

**Was?** Vier verschiedene Tiere (Elefant, Affe, Schlange, Pferd) wechseln sich in beliebiger Reihenfolge ab.

**Wie?** Spiel Nr. 5, CD SVSS Unterstufe/Kindergarten (Verlag Ingold Herzogenbuchsee).

## Dialog I

**Was?** Interpretation in Bewegung von gross/klein.

**Wie?** Gross = viele Instrumente, klein = wenig Instrumente. Spiel Nr. 6, CD SVSS Unterstufe/ Kindergarten Nr. 6 (Verlag Ingold Herzogenbuchsee).

## Dialog II

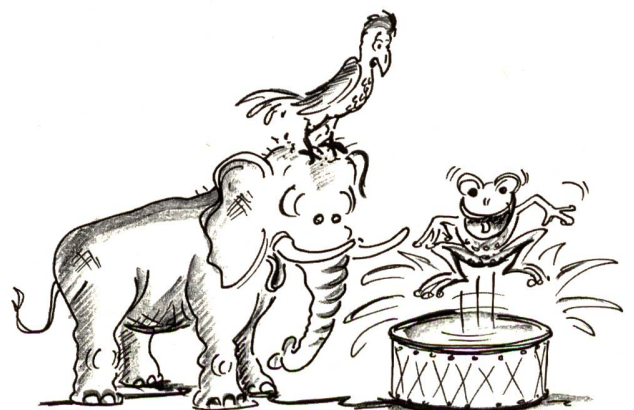
**Was?** Zwei musikalische Sequenzen zum Thema Tag/Nacht wechseln sich ab.

**Wie?** Tag = springend, tanzend, Lärm. Nacht = weich, rund, mystisch, Ruhe. Spiel Nr. 7, CD SVSS Unterstufe/ Kindergarten (Verlag Ingold Herzogenbuchsee).

## Gut zuhören

**Was?** Verschiedene Instrumente übernehmen bestimmte Aufgaben: Kreis, Dreieck, Viereck, Elefant, Frosch, Vogel, usw.

**Wie?** Die Kinder imitieren einzeln oder in Gruppen die Formen/ Tiere. Kreis=1 Ton, Dreieck = 3 Töne, Viereck = 4 Töne, Elefant = Pauke, Frosch = Trommel, Vogel = Flöte, usw. Das Spiel kann auch mit anderen Geräuschen ausgeführt werden.







# Eine Stufe weiter

► Kontrastspiele eignen sich auf dieser Unterrichtsstufe besonders gut und lassen einen breiten Spielraum offen. Dabei können Übungsformen mit Geräten, ohne Geräte, technische Übungen, leistungsbezogene Formen, Gestaltungen usw. angewendet werden.

## Tempo

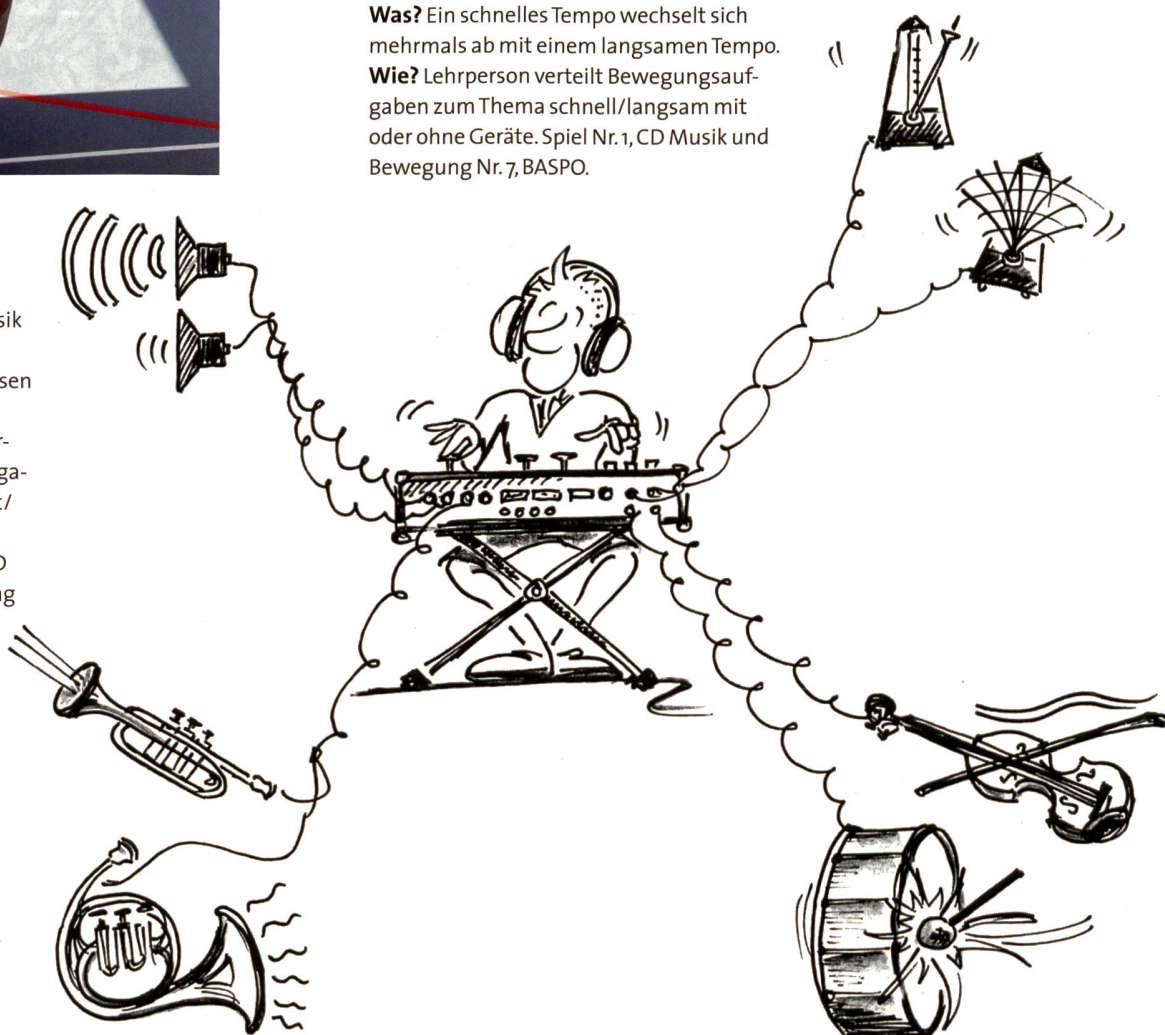
**Was?** Ein schnelles Tempo wechselt sich mehrmals ab mit einem langsamen Tempo.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema schnell/langsam mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 1, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Dynamik

**Was?** Eine laute Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer leisen Musik.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema laut/leise. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 2, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



## Instrumentation

**Was?** Eine hell (hoch) erklingende Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer dunkel (tief) erklingenden Musik.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema hell/dunkel mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 4, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Artikulation I

**Was?** Eine rhythmisch dominante Musik wechselt sich mehrmals ab mit einer lyrisch dominanten Musik.

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema rhythmisch / lyrisch. Mit oder ohne Geräte. Spiel Nr. 3, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Artikulation II

**Was?** Verschiedene Spielweisen (Charaktere) wechseln sich ab

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zu den Themen:

- a) spitz, kurz, leicht
- b) breit, getragen, schwer
- c) fließend, rund, weich
- d) Betonungen (2 und 4) offbeat

Spiel Nr. 29, CD Erwachsenensport 2002/2003, BASPO.

## Mitgestalten und erleben

► Bewegungsspielereien mit Musik lassen sich ohne aufwendige Vorbereitungen in die tägliche Bewegungszeit einbauen. Unlust, Unruhe, nachlassende Aufmerksamkeit und Konzentration bei Kindern sind uns allen bekannt. Musikstücke regen die Fantasie und Kreativität an, neben dem motorischen Aspekt berühren sie auch die emotionale und erlebnisbezogene Seite der Körperbewegung.

Auf dieser Unterrichtsstufe fördern die Spielereien aber auch koordinative und konditionelle Fähigkeiten und motivieren zu intensiven Körpererfahrungen. In diesen nonverbalen Situationen können sich die Kinder ohne Angst vor Leistungsdruck und Beurteilung einbringen, mitgestalten und sich dabei positiv erfahren.

## Aufräumen

**Was?** Eine regelmässig geordnete Musik (Ordnung) wechselt sich mehrmals ab mit

einer unregelmässig, ungeordneter Musik (Chaos).

**Wie?** Lehrperson verteilt Bewegungsaufgaben zum Thema Ordnung und Chaos. Spiel Nr. 5, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



Alles, wirklich alles  
für die Bewegungs-  
spiele

**ae**  
alder + eisenhut



# Geschickt sein ist alles

► Auf Musik, Klänge, Geräusche zu reagieren und entsprechend zu interpretieren setzt volle Konzentration voraus. Die Kinder erhalten die Möglichkeit, mit freier Fortbewegung und im Austausch mit anderen ihren Körper zu erfahren.

## Reaktionsspiel

**Wie?** Matten oder Reifen im Raum verteilen. Zwei Personen müssen auf irgendeine Weise Körperkontakt haben und bewegen sich frei im Raum.

**Was?** Die Musik stoppt insgesamt 8x. Beim Stopp müssen sich die Paare möglichst schnell zu einer Matte oder Reif bewegen. Spiel Nr. 5, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

**Beispiel:** Drei Instrumente (verschiedene Klänge) zeigen an, wie viele Hände, Beine, Köpfe den Boden berühren dürfen.

- a) Pauke = Beine
- b) Schlaghölzer = Hände
- c) Rassel = Kopf



## Balance

**Was?** Die Kinder stehen alle auf einem Bein an Ort.

**Wie?** Musik spielt steigende und sinkende Melodiebögen. Kinder interpretieren den jeweiligen Wechseln der Musik ohne vom Platz zu weichen. Spiel Nr. 9, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

**Bemerkung:** Beinwechsel nicht vergessen.

**Steigerung:** Andere Unterlage wählen (Matten, mobile Geräte, usw.).

## Unabhängigkeit I

**Was?** Je ein Körperteil wird einem Instrument zugewiesen. Auch mit Geräten (Ball, Keule, usw.) möglich. Freie Fortbewegung im Raum.

**Wie?** Zwei Instrumente mit unterschiedlichen Klängen interpretieren die Pulsation oder den Rhythmus. Spiel Nr. 6, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

Pulsation = 

Rhythmus = 

- a) Beine/Arme.
- b) Beine/Kopf – Arme/Kopf.
- c) rechter Arm/linker Arm.

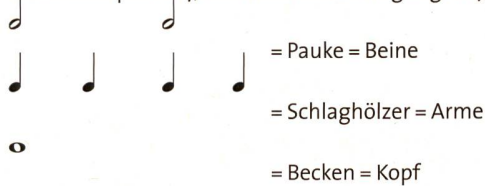
**Beispiel:** Pauke = Beine – Schlaghölzer = Arme.

**Bemerkung:** Pulsation und Rhythmus können auch das Instrument wechseln oder aussetzen.

## Unabhängigkeit II

**Was?** Ein Körperteil wird je einem Tempo zugewiesen. Auch mit Geräten (Ball, Keule, usw.) möglich. Freie Fortbewegung im Raum.

**Wie?** Drei verschiedene Tempi werden durch einzelne Körperteile übernommen. Spiel Nr. 7, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



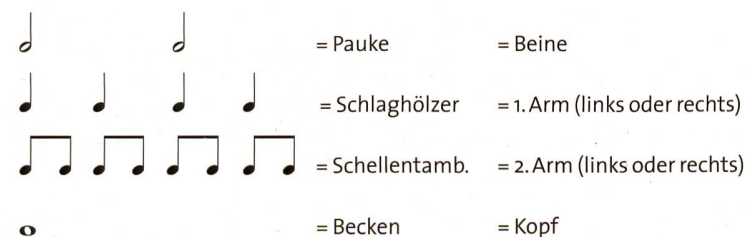
**Bemerkung:** Es sind auch andere Tempoverteilungen möglich. Einzelne Tempi können auch aussetzen.



## Unabhängigkeit III

**Was?** Ein Körperteil wird je einem Tempo zugewiesen. Auch mit Geräten (Ball, Keule, usw.) möglich. Freie Fortbewegung im Raum.

**Wie?** Vier verschiedene Tempi werden durch einzelne Körperteile übernommen. Spiel Nr. 8, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



**Bemerkung:** Es sind auch andere Tempoverteilungen möglich. Einzelne Tempi können auch aussetzen.



## Die Grundlage setzen

► Nicht nur für den sportlichen Erfolg ist eine gute Koordination des Körpers ein wichtiger Faktor. Wer seine Geschicklichkeit verbessert und stetig aufrecht erhält, reduziert die Unfallgefahr. Ein Grund dafür, dass koordinativen Fähigkeiten vom Vorschulalter («Kindheit als bestes koordinatives Lernalter») bis ins hohe Alter («Angeborenes mit Angeborenem verknüpfen») angesprochen werden müssen. Die vorgestellten Übungen schulen die Unabhängigkeit der Extremitäten: Die Grundlage koordinativer Arbeit!





# Rauf mit dem Puls

► Nun geht's an die Kondition! Der Leistungsaspekt tritt in den folgenden Übungen in den Vordergrund. Wichtig dabei ist es, im «Beat» der Musik zu bleiben und die Länge zwischen Handeln und Ruhen zu erkennen und zu befolgen.

## Agogikspiel

**Was?** Steigerung der Intensität einer Bewegungsaufgabe (z. B. Rennen durch die Halle, auf allen Vieren oder auch an Ort, etc.)

**Wie?** Das Anfangstempo der Musik steigert sich allmählich bis zum Zieleinlauf. Spiel Nr. 10, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Wegwiederholung

**Was?** Ein Musikbogen von 20 Sekunden wird 8 Mal wiederholt. In dieser Zeit ist eine Distanz zurückzulegen, dabei gilt eine freie Parcourswahl.

**Wie?** Für jede Wiederholung steht etwas weniger Zeit zur Verfügung. Zwischen den Wiederholungen erfolgt eine Pause von jeweils 5 Sek. Wer schafft es bis zur 8. Wiederholung? Spiel Nr. 11 a, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



## Hindernisweg

**Was?** Ein Musikbogen von 15 Sekunden wird 10 Mal wiederholt. In dieser Zeit ist eine Distanz zurückzulegen. Ein kleiner Parcours mit Hindernissen, Kasten, Langbank, grosse Matte, usw. wird aufgestellt.

**Wie?** Für jede Wiederholung steht etwas weniger Zeit zur Verfügung. Zwischen den Wiederholungen erfolgt eine Pause von jeweils 10 Sekunden. Wer schafft es bis zur zehnten Wiederholung? Spiel Nr. 11 b, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Stafetten

**Was?** Drei verschiedene Klänge, die zuerst vorgestellt werden, erklingen abwechselungsweise während des ganzen Musikstückes.

**Wie?** Die Fortbewegungsarten, Tragarten der Geräte, Raumwege, technische Übungen, usw. werden jeweils den Klängen zugeordnet. Spiel Nr. 12, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

### Beispiel:

Klang A = Fellinstrumente = Rennen oder Ball prellen auf einem Bein.

Klang B = Holzinstrumente = Auf allen Vieren oder Ball am Fuss.

Klang C = Effekinstrumente = Auf einem Bein oder: Umgekehrt auf allen Vieren, Ball auf Oberkörper balancieren.

## Circuittraining

**Was?** Aufstellen eines Parcours zu einer Übungsthematik (z. B. Kräftigung, Geschicklichkeit). Einhalten der Arbeitsmusik und der Pausenmusik.

**Wie?** Form und Übungsauswahl sind der jeweiligen Art des Circuits anzupassen. (Technik, Leistung, usw.). Es sind mehrere Durchgänge möglich. Spiel Nr. 13 a/b, CD Musik und Bewegung Nr. 7. BASPO.

### Variante A

6 Stationen

Arbeitsmusik = 45 Sek.

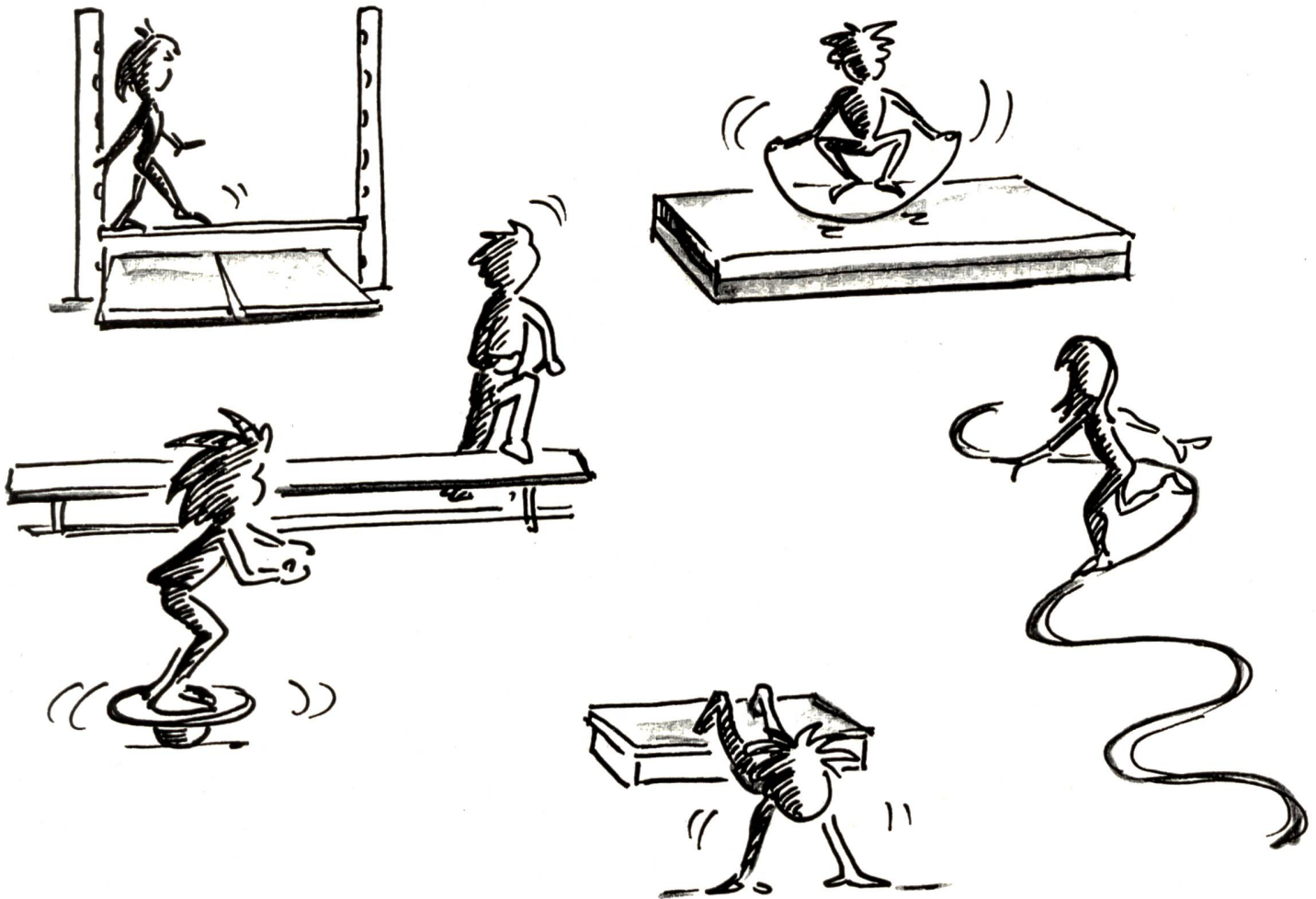
Pausenmusik = 30 Sek.

### Variante B

6 Stationen

Arbeitsmusik = 30 Sek.

Pausenmusik = 30 Sek.



## Parcours

► Kinder dieser Altersstufe mögen solche Circuits besonders. Wichtig dabei ist, dass sich die Lehrperson im Vorfeld die zu wählende Stationen gut überlegt. Ein Circuit kann unterschiedlich viele Stationen beinhalten, die einzelnen dabei thematisch unterschieden werden. Dabei werden Übungen ausgewählt, die zum Beispiel zur Kräftigung dienen, oder solche zur Schulung der Geschicklichkeit usw. Besonders zu beachten ist der Leistungsaspekt: Fordern und

gleichzeitig fördern, heisst hier die Devise. Selbstverständlich muss der Schwierigkeitsgrad der Spiele der Altersstufe und dem Bewegungspotenzial (keine Überforderung) der einzelnen Kinder angepasst werden. Die Kinder sollen immer im Beat der Musik sein, im Vordergrund steht die Freude und der Spass an der Sache, nicht der Drill!





# Gehen lassen!

► Die Kinder zur freien Bewegung auffordern und ohne ihnen eine bestimmte Technik oder andere Vorgaben aufzuzwingen: Das erfordert von den Lehrenden ein gewisses Mass an «loslassen können» und einen Grad an «Fehlerfreundlichkeit».



## Einleitungsspiel

**Was?** Freies Bewegen nach unterschiedlichen Musik-Charakteren.

**Wie?** Die Lehrperson gibt verschiedene Charakteren ein (hüpfend, schleichend, laufend, schwerfällig), die sich in beliebigen Reihenfolgen ab wechseln. Die Schüler/-innen interpretieren die Vorgaben. Spiel Nr. 14, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Musikstopps

**Was?** Erkennen und Interpretation von Pausen.

**Wie?** Musikstück wird in seiner vollen Spieldauer 8 Mal gestoppt. Pausendauer = 7 Pulsschläge). Die Schüler/-innen erhalten eine Aufgabe für die Pausendauer: Reagieren, Orientieren, Positionen, usw. Spiel Nr. 15, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.

## Hemmungen abbauen

► Im Vordergrund der freien Bewegungsspiele steht der Abbau von Bewegungshemmungen, die sich bei manchen Kindern in diesem Alterssegment bereits verankert haben. Werden ihnen dann zu enge Vorgaben gemacht, lernen die Kinder nicht, sich wieder einmal frei zu bewegen. Bei Improvisationsspielen sollen die Kinder dort abgeholt werden, wo sie stehen, soll ihnen Raum zur

freien Interpretation einer Aufgabe geschaffen werden. Das kann zum Beispiel heissen: Sie dürfen eine Bewegung so ausführen, wie sie sie selber «spüren», ihren eigenen Fähigkeiten entsprechend und frei von Leistungsdruck.



## Eisenbahn

**Was?** Interpretieren von Rhythmen und Klängen. Es werden acht Gruppen gebildet und acht Rhythmen vorgestellt. Jeder Rhythmus klingt anders. Jede Gruppe übernimmt einen Rhythmus.

**Wie?** Die Fortbewegungsart ist frei oder kann strukturiert werden. Die Gruppen starten nacheinander. Es sind vier Hindernisse zu bewältigen und zusätzlich darzustellen. Spiel Nr. 16, CD Musik und Bewegung Nr. 7, BASPO.



### Klangbeispiele

Rhythmus 1 = 

Rhythmus 2 = 

Rhythmus 3 = 

Rhythmus 4 = 

Rhythmus 5 = 

Rhythmus 6 = 

Rhythmus 7 = 

Rhythmus 8 = 

Hindernis 1: Brücke = Über Gruppenpartner springen.

Hindernis 2: Tunnel = Durch gegrätschte Beine des Gruppenpartners durch.

Hindernis 3: Stopps = Verharren in einer Position.

Hindernis 4: Notbremse = Sofortiges Hinlegen auf Boden.

## Weitere Praxisbeilagen für Kinder von 5- bis 10 Jahren

### J+S Kids (Nr. 33)



5- bis 10-jährige Kinder befinden sich für das Bewegungslernen mitten im «goldenen Lernalter». Diese Gelegenheit darf nicht verpasst werden. Mit dieser Praxisbeilage liefern wir Ihnen Ideen für einen altersgerecht gestalteten Sportunterricht.

### Mut tut gut (Nr. 36)



Kinder sind von Natur aus neugierig, experimentierfreudig und mit erstaunlichen Selbst- und Risikoeinschätzungsfähigkeiten ausgestattet. Diese Praxisbeilage stellt eine Unterrichtsmethode vor, die genau diese Eigenschaften fördern will und die seit Jahren erfolgreich angewendet wird.

## CD-Reihe, Musik und Bewegung, SVSS und Erwachsenensport

### CD 1 – 7 Musik und Bewegung

Themen: Theoretische Grundlagen, Bewegungsspielereien, Fertige Musikstücke zum Gestalten und Improvisieren, für zeitliche, dynamische und formale Erfahrungen, spontane Bewegung.

### Bewegungsspiele mit Musik (Erwachsenensport)

Die fünfzehn Bewegungsspiele mit Musik sollen zum spontanen Bewegen anregen.

Erhältlich unter: [www.basposhop.ch](http://www.basposhop.ch)

### Bewegungsspiele mit Musik Kindergarten/Unterstufe

Fünfzehn Bewegungsspiele motivieren die Kinder, auf die äusseren Reize der Musik eine Antwort zu geben.

Erhältlich bei:

Ingold Verlag, 3360 Herzogenbuchsee, [info@ingoldag.ch](mailto:info@ingoldag.ch)



# Der rechte Dreh



# mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

☐ deutsch

☐ französisch

☐ italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)