

Der Hand folgen	Klasse	10 Min.	1. – 9. Sj.
Einfache Gestaltungsaufgaben beim Laufen	Improvisieren		I 8
<p>Gedankenloses Laufen im Kreis vermag zwar den Kreislauf anzuregen, aber es wird oft als unattraktiv und langweilig erlebt. Wird eine Bewegungsaufgabe mit konkreten Bildern und Vorstellungen verbunden, wird sie anregend und lebendig.</p> <p>Anregungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Schülerinnen und Schüler laufen frei im Raum und lassen sich von ihrer eigenen Hand führen: Sie leitet Kurven ein, führt in die Kauerstellung oder zur Streckung. • Wir verändern den Raum: Große, weiträumige, ergiebige Bewegungen wechseln mit kleinen, verhaltenen, engen. • Wir setzen jeden Musikbogen bewusst neu an. Geht es auch zu schnellerer Musik? • Jetzt geht die Bewegungsführung von einem anderen Körperteil aus: Die Schulter führt uns, das Knie, die Hüfte ... • Im Wechsel folgen wir der Hand im Raum oder erproben am Ort, wohin die Bewegungen führen können. <p>Variante</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen zu drei oder vier Schüler/innen: Alle wählen einen Körperteil aus, der die Bewegung führen soll: Nase, Ellenbogen ... • Im Wechsel führen sie die Gruppe. Diese übernimmt ihre Bewegungsmuster. 	<p><i>Vor jeder Sportlektion wird aufgewärmt, meistens verbunden mit Gehen, Laufen und Hüpfen. Diese Phase soll für Gestaltungsaufgaben genutzt werden. Dazu sind Impulse nötig, die eine Auseinandersetzung mit dem Körper und mit der Bewegung verlangen.</i></p> <p><i>Wer Kindern beim Spielen zusieht, kann bemerken, dass Bewegung oft mit Vorstellungen verbunden ist. Solche Bilder können auch das Bewegen im Sportunterricht anregen.</i></p>		

aus: 10 x 10 Bewegungsspiele

www.erle-verlag.ch