

Bewegungs- und Spielgrundformen für Jugendliche

– Bewegungsgrundformen: Rhythmisieren, Tanzen: Reifenspringen im Takt

Die Jugendlichen nehmen den Rhythmus der Musik wahr und bewegen sich passend dazu.

6 Reihen mit je 4 Reifen werden auf den Boden gelegt. Die Schülerinnen stellen sich in einer Reihe hinter den beiden Startreifen auf.

Nun wird im vorgegebenen Takt nacheinander und gemeinsam durch die Reifen gehüpft. Die erste Person springt mit je einem Fuss in die ersten beiden Reifen. Auf jeden Schlag wird ein Sprung ausgeführt. Zwei Sprünge zur Seite, in der ersten Reihe, dann 2 Sprünge zurück bis zur Startposition. Von dort ein Sprung nach vorne in die nächste Reihe. Sobald die erste Teilnehmerin den Sprung in die dritte Reihe macht, springt die zweite Person in die erste Reihe und hüpft im selben Takt weiter.

Geeignete Musik: ca. 120 bpm (Beispiele: [A sky full of stars](#), Coldplay; [Thriller](#), Michael Jackson, [Cake by the ocean](#), DNCE; [Get down on it](#), Kool & The Gang)

Variationen

- Von beiden Seiten gleichzeitig starten
- Unterschiedliche Hüpfmuster ausprobieren
- Nur drei Reifen pro Reihe
- schnellere Takte wählen

Material: 24 Reifen, Musikstücke mit klarem Rhythmus (ca. 120 bpm)

Quelle: Melanie Keller, J+S Leiterin Geräteturnen, esa-Expertin, Sport- und Bewegungswissenschaftlerin MSc



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO