



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Gymnastik und Tanz

Autorengruppe

- Rossel Annelise; J+S-Expertin Gymnastik, Gymnastik und Tanz und Kids
- Anna Giudicetti Rizzi, J+S-Expertin Gymnastik und Tanz und Kids
- Mariella Markmann, ehemalige J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz, J+S-Expertin Gymnastik und Tanz und Kids
- Schneider Andrea, J+S-Expertin Gymnastik und Tanz, Rhythmische Sportgymnastik und Kids
- Hessloehl Séverine, J+S-Fachleiterin Gymnastik und Tanz, J+S-Expertin Kids
- Christine Basler-Stotzer, J+S-Expertin Gymnastik und Tanz, RG und Kids, Turn- und Sportlehrerin
- Desislava Bürgi, J+S-Expertin RG und Kids /Trainerin Leistungssport Swiss Olympic
- Denise Stadelmann, J+S-Expertin Rock'n'Roll und Kids
- Roland Henggi, J+S-Experte Kids und Rock'n'Roll, Trainer Leistungssport mit eidg. FA
- Irene Burgherr, J+S-Expertin / Fachverantwortliche Tanzsport

Rahmenbedingungen

Alter	5 - 10 Jahre
Gruppengrösse	5 - 24 Kinder
Kursumgebung	Sporthalle oder Tanzsaal
Sicherheitsaspekte	Keinen Schmuck tragen und die Schuhe den Übungen und dem Raum anpassen.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Von der Murre zum Ball	Rollen, werfen und zurückrollen lassen verschiedener Bälle	keine	einfach
2	Im Wald...ich erfinde einen Tanz	Die verschiedenen Situationen einer Geschichte in der Gruppe interpretieren. Eine kurze Choreografie in der Gruppe gemäss spezifischem Schema gestalten. Eine Musik interpretieren, Improvisation mit Grundbewegungen. Sich in der Gruppe integrieren und mit der Gruppe zusammenarbeiten.	keine	mittel – anspruchsvoll
3	Von den bunten Luftballons zum Papierball	Die Kinder die Freude an den farbigen und leichten Luftballons erleben lassen	keine	mittel
4	Pantomime: Im Reifen um die Welt	Einleitung: Das Gleichgewicht verbessern, in verschiedenen Bewegungssituationen Hauptteil: Den Rhythmus „langsam-schnell-schnell-langsam“ mit verschiedenen Körperpartien ausführen und seitliche Nachstellschritte hüpfen Ausklang: Das Vertrauen in seinen Partner verbessern	keine	mittel
5	Einführung in Merengue	Einleitung: Sich bewegen im Rhythmus der Musik Hauptteil: führen und geführt werden Ausklang: jedes Kind tanzt mit jedem	keine	einfach
6	Rhythmische Gymnastik: „die Handgeräte und ich“	Die Kinder lernen die verschiedenen RG-Handgeräte und deren Bewegungsmöglichkeiten kennen	keine	mittel
7	Rhythmische Gymnastik: Ball	Das Handgerät Ball als Haupt- und Hilfsmittel zum Erlernen verschiedener Techniken und seine Integration auf alle Teile des Trainings	keine	anspruchsvoll
8	Rock'n'Roll: Spielerisches Kennenlernen des R'n'R-Kicks	Die Kinder sollen in sehr spielerischer Art und Weise den ersten Kontakt mit dem Rock'n'Roll-Kick erleben	keine	einfach
9	Rock'n'Roll: Rhythmisierung	Die Kinder erleben verschiedene Rhythmen mit Musik	keine	einfach
10	Tanzsport: Rhythmus und Einführung Cha Cha Cha	Erkennen des Rhythmus von Cha Cha Cha	keine	anspruchsvoll



Spielregeln

Die verschiedenen Technikelemente einführen, indem sie jeweils dem Alter der Kinder angepasst werden. Immer im Zusammenhang mit Spielen und Bildern.

Materialbedarf

Für alle Lektionen, in welchen Musik benötigt wird, diese vor der jeweiligen Lektion gut auswählen. Material, welches während dem Unterricht nicht benötigt wird, immer in Kisten am Rand der Halle wegräumen.

Tipps und Tricks

Es ist wichtig, dass sich die Kinder so viel wie möglich bewegen.

Die Sprache einfach, verständlich und den Kindern angepasst halten.

Verschiedene und einfache Organisationsformen wählen.

Die Zusammenarbeit mit dem Partner und in der Gruppe fördern.

In einigen Lektionen können evt. die beiden CD's «Musik und Bewegung» von J+S-Kids zur Hilfe genommen werden.