

# Merkliste – Teaser – Rhythmisieren

## Koordination – Rhythmisierung: Zwei Bälle im Spiel

Die Spieler versuchen mithilfe eines Basketballs synchron zu prellen. Bei dieser Übung zu zweit wird das Ball- und Rhythmusgefühl geschult.

Zu zweit, einander gegenüber stehend, mit einem beliebigen Ball beid- oder einhändig im selben Takt prellen. Nach dreimaligem Prellen gegenseitiges Ballzuspiel zum erneuten dreimaligen Prellen etc.



### Variation

Abstand verkürzen. Bälle einmal links, dann rechts zuspielen oder via Boden.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

## Koordination – Rhythmisierung: Banklauf

**Während dieser Übung überspringen die Schüler mehrere Langbänke in verschiedenen Intervallen. Sie lernen das Springen und Laufen mit vorgegebenem Rhythmus.**

Umkehrlauf über Langbänke mit der Schmalseite nach oben (oder andere Hindernisse). Vier Langbänke mit einem, zwei und drei Schritten dazwischen überlaufen (hin und zurück um einen Malstab).

Anlauf und Auslauf ca. fünf Meter. Abstände der Körpergrösse des Läufers anpassen, indem die Langbänke schräg gestellt werden.



Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

## Koordination – Rhythmisierung: Reifenspringen

**Die Wiederentdeckung von «Himmel und Hölle» – Mit Hilfe dieser Übung trainieren die Kinder ihr Rhythmusgefühl auf eine witzige Art und Weise.**

Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrsprung beim Wendepunkt. Links liegende Reifen bedeuten Sprung auf dem linken Bein und seitliches Ausstrecken des linken Armes.

Seitenverkehrt bei rechts liegenden Reifen. Parallel liegende Reifen bedeuten beidbeiniges springen und ausstrecken beider Arme.



Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

# Koordination – Rhythmisierung: Endlos-Unihockey

Mit dieser Übung wird die Rhythmisierung im Spiel trainiert. Die Schüler schlagen den Unihockeyball rund um die Uhr im gleichen Rhythmus.



Ein Unihockeyball wird an zwei aneinander geknüpfte Spielbänder befestigt. Diese sind um einen Malstab gelegt. Mit dem Unihockeystock in rhythmischen Vor- und Rückhandschlägen den Ball im (Gegen-) Uhrzeigersinn um den Malstab schlagen.

## Variation

Ball nur an einem Bänder befestigen (kürzeres Pendel).

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

# Koordination – Rhythmisierung: Schwungseil

In dieser Übung lernen die Schüler im Schwungseil zu springen. Zusätzlich wird die Rhythmisierungsfähigkeit trainiert.

Zwei Schüler schwingen rhythmisch das Schwungseil. Die Restlichen versuchen hinein zu laufen, in der Mitte zu springen und ohne Fehler hinaus zu laufen. Evtl. mehrere gleichzeitig.



## Variationen

- Mit einem Ball prellend durchlaufen.

## schwieriger

- In der Mitte hüpfen und einen Ball fangen und zurück spielen.

**Material:** Schwungseil, event. Ball

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

# Koordination – Rhythmisierung: Pedalo

Übung zur Verbesserung der Rhythmisierung. Auf dem Pedalo gegeneinander einen kleinen Wettkampf austragen.

Fahren mit dem Pedalo. Wettkampf gegeneinander bis zu einer Markierung. Wer mit einem Körperteil den Boden berührt, muss zwei Meter zurücksetzen. Evtl. in Stafettenform ausführen.



## Variation

Rückwärts versuchen oder zu zweit mit dem «Tandem-Pedalo» fahren.

**Material:** Pedalo

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

# Koordination – Rhythmisierung: Seilspringen

Eine Seilsprung-Übung. Rhythmen werden vorgegeben und nachgesprungen.

Vorgegebene Rhythmen selbständig springen. Z.B. zweimal mit Zwischenhupf, dann zweimal ohne etc. Oder: Zu zweit. A springt vor, B übernimmt den Rhythmus.



## Variationen

- Zu zweit im selben Seil springen.
- Sprunglaufen mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. Zehn Sprünge rhythmisch aneinanderreihen.

**Material:** Seil

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

# Koordination – Rhythmisierung: Taktprellen

Ziel dieser Übung ist das Kopieren und Nachmachen des Gegenübers. Es wird versucht, den Prellrhythmus des Mitschülers zu übernehmen.

Zu zweit einander gegenüberstehen. A prellt mit einem (Basket-) Ball einen Takt vor. B versucht, diesen zu übernehmen und mitzuprellen.



## Variationen

### schwieriger

- Ausser Sichtweite stehen (z. B. Rücken an Rücken).
- Mit halber (doppelter) Taktgeschwindigkeit oder unterschiedlichen Bällen prellen.
- Einen Rhythmus prellen.

**Material:** Bälle

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

# Koordination – Rhythmisierung: Koordinationsleiter

Die zentralen Elemente bei dieser Übung sind die Rhythmisierung und die korrekte Ausführung einer Abfolge in vorgegebenen Feldern.

Eine Koordinationsleiter (oder andere Markierungen in regelmässigem Abstand) ist ausgelegt. In einer vorgegebenen Abfolge (Rhythmus) und Laufart die Felder passieren: z.B. im Skipping immer zwei Felder vor und ein Feld zurück.



## Variation

Mit dem Tempo variieren oder gesprungen ausführen.

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

## Koordination – Rhythmisierung: Basketballstoss

In dieser Übung wird die Rhythmisierung trainiert. Durch das Werfen und Fangen des Balles in abwechselnder Beinstellung wird ebenfalls die Differenzierung zwischen Ober- und Unterkörper geübt.

Fortlaufendes beidarmiges Stossen eines Basketballbes vor der Brust gegen die Wand. Stossen in der Ausfallschrittstellung, und fangen in der Grätschstellung. Abwechselnd das linke und rechte Bein nach vorne setzen.



**Material:** Basketball

Quelle: mobilepraxis 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber