

Koordinative Fähigkeiten: Rhythmisieren

<i>Geleitete Trainings, Turnhalle; Schwimmbad</i>		<i>alleine; zu Hause; Vitaparcours</i>	
was	Material	was	Material
Sich mit der Musik bewegen, im Takt	Tonband mit unterschiedlicher Musik (Tempo)	Jonglieren mit Bällen - Hände - Füße/Knie	3 Jonglierbälle Fussball
Langseil springen - beidbeinig - mit Zwischenschritten - mit Drehungen - mit Springseil im langen Springseil springen	Langes Springseil/ Altes Kletterseil Springseile	Seilspringen Verschiedene Springarten - laufen - beidbeinig - einbeinig - mit Zwischenschritten (2-4) - bestimmte Schrittfolge ausdenken, dann versuchen, sie nachzumachen (geht auch zu zweit: A gibt vor, B macht nach)	Springseil
Double Dutch Zwei Langspringseile gegengleich schwingen	2 Lange Springseile/ Alte Kletterseile	Sich selbst Bewegungsabläufe vorstellen, wo Arme und Beine nicht das Gleiche tun, oder linker und rechter Arm nicht das gleiche tun, dann ausführen.	
Rhythmus abnehmen Mit Händen, Füßen, in Bewegung umsetzen			
Anläufe aus verschiedenen Sportarten - Handball - Volleyball (mit Ball) - Basketball (mit Ball)			
bestimmte Bewegungen rhythmisch nachmachen - Aerobic, Tanz	Musik		