

Erfassung Methoden für die Betreuer*innenausbildung

Titel	Hüpfen zur Musik
Themenbereich	Spiel und Spaß, Bewegungspause Den Kreislauf in Schwung bringen, Konzentrationsfähigkeit und das Bewegen auf einen vorgegebenen Rhythmus werden geschult.
Dauer	10 Minuten
Benötigte Materialien	Musik
Min./ Max. Teilnehmer*innenanzahl	5-30 Personen
Beschreibung der Methode	<p>Alle Schüler:innen stehen im Kreis und hüpfen auf den Beat der Musik. Variationen können sein: vor zurück hüpfen, seitliches Hin- und Her hüpfen, auf jeden fünften Beat in die Hocke gehen, etc. Anschließend wird das „Hüpfen“ auf- und abgebaut.</p> <p>Der oder die erste Schüler:in beginnt zu Hüpfen, nach zwei Schlägen steigt die nächste Person mit ein. Hüpfen der ganze Kreis, wird in derselben Reihenfolge wieder gestoppt.</p> <p>Komplexer wird diese Übung, wenn jede:r Schüler:in nur dreimal hüpfen (einmal mit der vorgängigen Person, einmal allein und einmal mit der nachfolgenden Person). Ein „Hüpfimpuls“ wird also im Kreis weitergegeben. Je nach Liedgeschwindigkeit werden hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit gestellt.</p>
Weiterführendes Material/Literatur	
Quellenangabe	gesund+stark: Aktionen zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsbildung - transfer e.V. (transfer-ev.de)