

20.06.2013

# MUSIC!

## Zirkeltraining

Rhythmus,  
Musik und  
verschiedene  
Sportarten



## ARBEITSAUFTRAG!

Ein Zirkeltraining muss nicht immer einen bestimmten Bereich der körperlichen Fitness trainieren. Dieser Zirkel soll die Kombination von Bewegungen zu bestimmten Rhythmen vorbereiten.

**Schritt 1:** Bildet Gruppen von 2-3 Schülern

**Schritt 2:** Baut eure Station laut Stationskarte auf.

**Schritt 3:** Jede Station hat 3-4 Varianten der Bewegungsausführung. Wählt den Schwierigkeitsgrad, den ihr für Euch gut meistern könnt und führt ihn bei Beginn aus.

**Schritt 5:** Der Zirkel startet mit Beginn der Musik.

**Schritt 6:** Wechselt nach der Musik die Station.

**Schritt 7:** Wählt in der zweiten Zirkelrunde die nächst schwierigere oder nächst leichtere Variante.

**Schritt 8:** Reflexion mit anschließendem Stationsabbau.

### Beobachtungsaufgabe:

**1.** Welche Elemente beinhaltet der Zirkel (Werfen, Fangen etc.)

**2.** Könnte man aus verschiedenen Varianten neue Bewegungen entwickeln?

**3.** Wie könnte man bestimmte Bewegungen passend zur Musik verbinden?