

## **INHALTSVERZEICHNIS**

<b>20 STUNDENBILDER FÜR GYMNASTIK UND RHYTHMIK</b>	<b>Seite:</b>
1. Gymnastik: Allgemeine Durcharbeitung des Körpers Rhythmik: Grundübungen mit Stäben	5
2. Gymnastik: Laufen, gehen, hüpfen und springen Rhythmik: Der Kreis	7
3. Gymnastik: Dehnungsübungen Rhythmik: Die Reihe führen und folgen	9
4. Gymnastik: Fußkräftigungs-Übungen Rhythmik: Die Linie, die Diagonale	11
5. Gymnastik: Rückenkräftigungsübungen Rhythmik: Erfassen der Form "Der Ball"	13
6. Gymnastik: Kräftigung der Bauch- und Ober- schenkelmuskulatur Rhythmik: Gehörbildung (unter Einsatz von Instrumenten und Schellen-Bällen)	15
7. Gymnastik: Arbeit mit Seilen Rhythmik: Formen	17
8. Gymnastik: Übungen für die Wirbelsäule Rhythmik: Langsam und schnell (Zeit); das Fallen von Gegenständen	19
9. Gymnastik: Arm- und Schulterkräftigungs-Übungen Rhythmik: Phantasieübungen mit Trommeln und Stäben	21
10. Gymnastik: Allgemeine Durcharbeitung des Körpers mit Hilfe der Zauberschnur Rhythmik: Beziehungsübungen zu geometrisch- didaktischem Material (Zauberschnur und Seile)	23
11. Gymnastik: Arm- und Beinübungen Rhythmik: Begriff "das Paar", der "Paarkreis"	25
12. Gymnastik: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur Rhythmik: Phantasieformen mit Seilen und Stäben; Der Viererkreis (Beziehung zur Mengen- lehre; Vorarbeit im Paarkreis)	27
13. Gymnastik: Gleichgewichts- und Geschicklichkeits- übungen mit Bällen Rhythmik: Vertiefung Linie und Reihe	29
14. Gymnastik: Bodenübungen Rhythmik: Konzentrationsübungen	31
15. Gymnastik: Geh- und Laufübungen Rhythmik: Erfassen von Formen; Beziehungsübungen zu geometrischem Material	33

16. Gymnastik:	Allgemeine Durcharbeitung des Körpers mit Bällen, auch zu zweit und im Viererkreis	35
Rhythmik:	Versuch, Ballübungen mit Trommelschlag oder Musik zu verbinden und zur Übung auch selbst einen Spruch zu finden oder ein erfundenes Lied zu singen.	
17. Gymnastik:	Übungen für die Wirbelsäule	37
Rhythmik:	Darstellende Phantasieübungen mit Orff-Instrumenten nach Wahl der Kinder (Tiere darstellen)	
18. Gymnastik:	Die weiche, schwingende Bewegung	39
Rhythmik:	Bewegungsmöglichkeiten mit japanischen Papierbällen	
19. Gymnastik:	Partnerübungen	41
Rhythmik:	Orientierungsübungen	
20. Gymnastik:	Kombinations-Übungen	43
Rhythmik:	Konzentrations- und Gedächtnis-Übungen	

**GYMNASTIK MIT GERÄTEN**

1. Keulen	45
2. Bälle	47
3. Seile	48
4. Reifen	49
5. Stäbe	50
6. Tau	50
7. Zauberschnur	51
8. Schwedenbank	52
9. Springbrett	53
10. Sprossenwand	53
11. Kletterturm	54
12. Schwingendes Reck	54
13. Kästen	54
14. Hängendes Tau	54
15. Trampolin	55

**DIE ÜBUNGSSTRASSE**

56

**ATEMÜBUNGEN**

57

Atemübungen ohne Hilfsmittel

57

Atemübungen mit Hilfsmitteln

58

**MUSIK UND BEWEGUNG**

1. Takte und Rhythmen	59
2. Bewegungsformen nach Klängen	61
3. Verbindung Wort und Bewegung	62
4. Melodie und Bewegung	63
5. Lied und Bewegung	63
6. Bewegungs-Improvisationen nach Musik	64