Rhythmus

Autor(en): **Greder, Fred**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis**

Band (Jahr): **- (2008)**

Heft 47

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992390

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

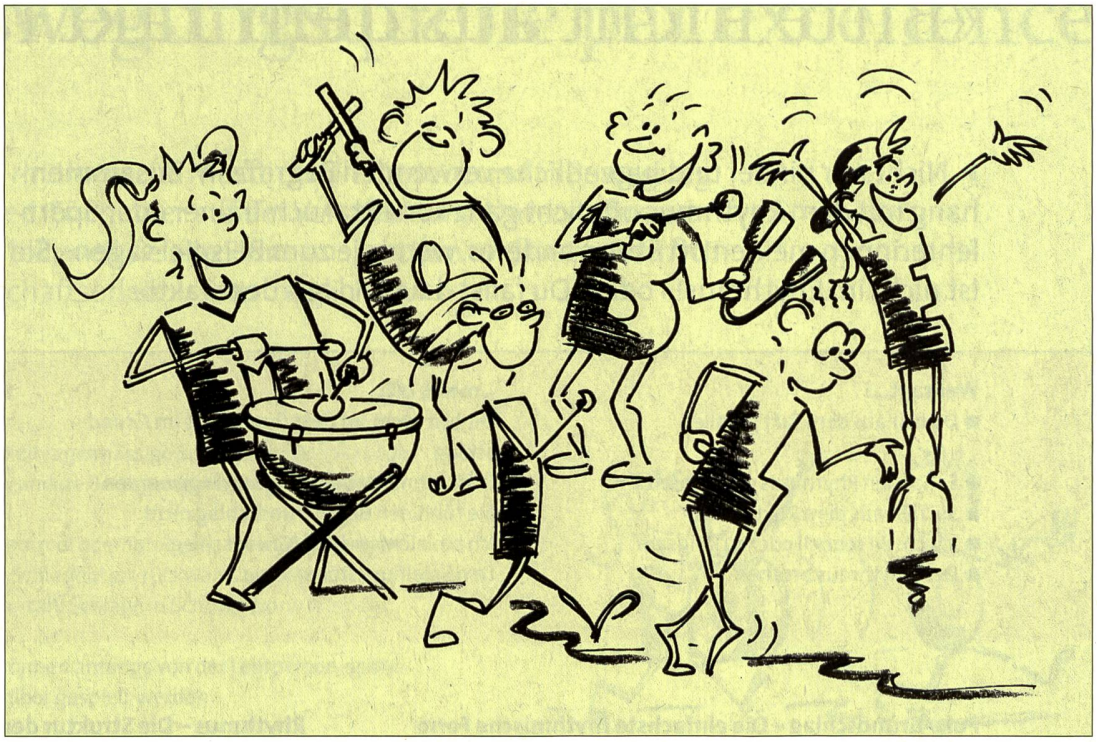
P 516.486
Sto.

Rhythmus

mobile praxis

47

6|08 BASPO & SVSS



Im Kern jeder Bewegung steckt der Rhythmus. Rhythmische Strukturen zu erfassen und anzuwenden ist das Ziel des Bewegungslernens. Diese Praxisbeilage präsentiert eine Fülle von Spielen und Übungen zum Thema.

Fred Greder
Redaktion: Francesco Di Potenza
Layout: Monique Marzo, Zeichnungen: Leo Kühne

ETH-Bibliothek
EM000006476469

▶ Rhythmische Strukturen sind in allen Formen des Bewegens anzutreffen: Grundbewegungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen laufen nach rhythmischen Mustern ab. Der Rhythmus durchzieht Trainings und Bewegungslektionen wie ein roter Faden. Diesen Faden für Trainer und Sportlehrerinnen sicht- und anwendbar zu machen: das erklärte Ziel dieser Praxisbeilage, eine erweiterte Neuauflage der Broschüre aus dem Jahr 2002.

Klärung der Terminologie

Begriffe wie Takt, Metrum, Beat oder Rhythmus sind den meisten geläufig und werden oft auch im Sportunterricht oder im Training gebraucht. Was darunter verstanden wird, ist jedoch nicht immer allen ganz klar. Diese Begriffe richtig anzuwenden kann auch ein Lernziel sein, deshalb werden sie gleich als Erstes erklärt.

Musik und Bewegung vereint

Danach werden im Übungsteil der Praxisbeilage stufengerechte Inhalte und Ziele vorgestellt sowie häufig vorkommende Begriffe im Zusammenhang mit Rhythmus erklärt. Anschliessend sind altersgerecht aufgeteilte Rhythmusspiele zu finden: Zuerst solche für Vorschule und Unterstufe, danach solche für die Mittel- und Oberstufe. Diese Spiele eignen sich für einen fächerübergreifenden Unterricht (Musik und Sport).

Jede Sportart kennt Kernrhythmen

Im zweiten Teil wird die Bedeutung des Rhythmus in verschiedenen Sportarten ins Zentrum gestellt. Das Training sogenannter «Kernrhythmen», die sich in allen Sportarten finden lassen, ist vielversprechend und trifft im wahrsten Sinne des Wortes den «Kern der Sache». Rhythmische Strukturen von Bewegungen sollen erworben werden, um diese individuell zu rhythmisieren, d.h. an die eigenen Bewegungsmuster anpassen zu können.

Dieses sportartspezifische «Rhythmustraining» wurde und wird natürlich dauernd praktiziert, wenn auch nicht immer bewusst. Ziel der vorliegenden Übungen ist es, eine gewisse Sensibilität für dieses Rhythmustraining und das bewusste Rhythmisieren von Bewegungen zu entwickeln. //

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3.50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

Einsenden an:
BASPO, 2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

«Bitte nicht aus dem Takt fallen!»

▶ Nicht nur Kinder und Jugendliche verwenden Begriffe im Zusammenhang mit dem Rhythmus oft nicht ganz korrekt. Auch Trainer oder Sportlehrerinnen meinen oft etwas anderes, wenn sie zum Beispiel sagen: «Sie ist nicht im Rhythmus!» oder «Du fällst dauernd aus dem Takt!»

Wer sagt...:	..meint oft:
■ Du bist aus dem Takt gefallen	Du bist nicht im Beat/bzw. nicht im Grundschlag
■ Er hat den Rhythmus gewechselt	Er ist schneller oder langsamer geworden
■ Sie fällt aus dem Rhythmus	Sie fühlt den Beat/Grundschlag nicht
■ Ich bin zu schnell oder zu langsam	Ich bin nicht im Beat/Grundschlag
■ Den Rhythmus brechen	Den Spielfluss stören

Puls/Grundschlag – Die einfachste rhythmische Form
Der Puls teilt die Zeit gleichmässig in Abschnitte ein und wird auch als Grundschlag oder Beat bezeichnet. Der Puls kann als die einfachste rhythmische Form angesehen werden. Bei den Beispielen dieser Praxisbeilage ist der Puls einerseits Ausgangspunkt für Spiele für jüngere Kinder, andererseits kann sich auch die rhythmische Schulung beispielsweise beim Sprint in der Leichtathletik nach einem möglichst schnellen Grundschlag richten. Beim sogenannten «Offbeat» werden die Akzente zwischen den Grundschlägen gesetzt.

Takt/Metrum – Die Einteilung in gleich lange Abschnitte
Eine bestimmte Anzahl von Grundschlägen wird in Takte unterteilt, wobei der erste Schlag eines Taktes betont wird. Diese Taktart kann gerade (2er-, 4er-Takt) oder ungerade (3er-Takt) sein. Die Taktart provoziert oft eine bestimmte Bewegung: ungerade Taktarten eignen sich beispielsweise eher für Drehungen um die Körperlängsachse (z.B. Walzer im 3er-Takt) oder Schaukelbewegungen (z.B. «Schunkeln» im Festzelt).

Rhythmus – Die Struktur der Bewegung
In der Musik werden Klänge und Töne in Abschnitte eingeteilt. Dies geschieht durch unterschiedliche Länge und Betonung der Notenwerte. Wenn wir eine Struktur heraushören, sprechen wir vom «Rhythmus der Musik». In der Bewegungserziehung können klanglich-rhythmische Motive in Bewegung umgesetzt werden. Rhythmische Strukturen liegen allen sportlichen Fertigkeiten zugrunde. Diesen rhythmischen Gliederungen auf die Spur zu kommen, um sie ins eigene Bewegungsrepertoire aufzunehmen, muss ein Ziel des Bewegungsunterrichts und des Trainings sein.

Tempo und Akzente – Den Rhythmus anwenden
Rhythmus ist geschwindigkeitsunabhängig. Dies macht ihn zum idealen Lerngegenstand. Rhythmen können langsam (Tempo) und mit Akzentuierung in Form eines dynamischen Krafteinsatzes (Akzent) eingeübt werden. Beherrscht wird eine sportliche Fertigkeit dann, wenn sie verschieden schnell ausgeführt und auch durch unterschiedlichen Krafteinsatz akzentuiert werden kann. //

Kleines Instrumentenlexikon

▶ Auf den folgenden Seiten werden die Fachbegriffe von Perkussionsinstrumenten verwendet. Man unterscheidet drei Arten:
Holzschlaginstrumente: Claves (Schlaghölzer), Kastagnetten.
Fellinstrumente: Tamburin, Pauke, Trommel, Conga (zwei Trommeln unterschiedlicher Tonhöhe), Bongo (kleine Conga), Djembe (afrikanische Trommeln, werden zwischen die Beine geklemmt).
Effektinstrumente (sporadisch, für bestimmte «Effekte» einsetzbar): Agogobell (zwei miteinander verbundene Metallglocken werden mit Stäbchen angeschlagen), Cabasa (Silberglöckchen laufen über ein rundes Band), Vibraslap (eine Holzkugel wird auf einen Resonanzkörper geschlagen).

▶ Wir danken Claudia Harder, David Egli, Michel Chervet, Rolf Weber und Pierre-André Weber für die wertvolle Unterstützung bei der Erarbeitung dieser Praxisbeilage.

ETH-ZÜRICH
02. Dez. 2008
BIBLIOTHEK

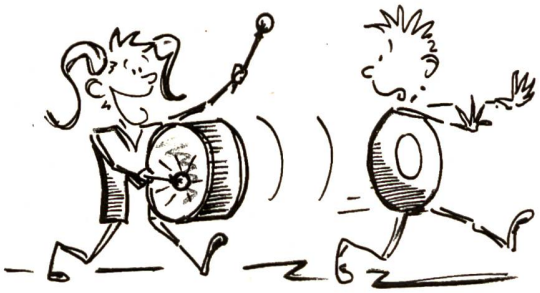
Die Bewegungsquelle par excellence

▶ Auch einfache rhythmische Muster wollen erlebt und in Bewegung umgesetzt werden. Für Kinder auf der Vorschul- und Unterstufe sind Rhythmusspiele toll, weil sie alle Sinne ansprechen und lustvolle rhythmische Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen.

«Feel the Beat!»

Was? Die Lehrperson spielt regelmässige Schläge. Je nach Wahl der Instrumentes muss eine andere Bewegung ausgeführt werden. Zum Beispiel:
- Fellinstrument wie Trommel oder Tamburin: vorwärts bewegen.
- Holzinstrumente wie Schlaghölzer: rückwärts bewegen.

Die Kinder müssen die Anzahl Schläge in Schritte (vorwärts oder rückwärts) umsetzen.
Wie? Die Instrumente können anfangs von der Lehrperson, später auch von den Kindern selber gespielt werden.
Wozu?
- Aufnehmen und Umsetzen von Schlägen.
- Unterscheiden von Instrumenten.



«Ich pass mich an!»

Was? Die Lehrperson spielt auf dem Tamburin regelmässige Grundschläge. Auf jeden Schlag führen die Kinder einen Schritt aus. Dann versucht jedes Kind mit zwei Schlaghölzern einen Rhythmus zu schlagen, der zum Grundschlag passt.
Wie? Die Lehrperson mit Pauke, alle Kinder haben Schlaghölzer.
Wozu?
- Klang- und Geräuscherfahrungen machen.
- Erkennen eines Pulses/Grundschlages.
- Einen Rhythmus anpassen.

Das Erlebnis im Vordergrund

▶ Jüngere Kinder sind oft sehr fasziniert von einfachen rhythmischen Abläufen in der Natur (z. B. Regen, Blitz und Donner) oder in der Technik (z. B. Eisenbahnen, Autorennen). Diese wollen vielseitig erlebt, imitiert und variiert werden. Unbewusst erfahren die Kinder auf diese Weise die Bausteine des rhythmischen Verhaltens (Puls, Takt, Rhythmus, Dynamik und Akzent – diese Begriffe werden auf Seite 2 erklärt).

Für den Bewegungsunterricht anregend und zweckmässig sind Verse, rhythmische Instrumentalstücke oder Lieder in Verbindung mit Bewegung. Die Begleitung zur Bewegung kann aber auch aus der momentanen Unterrichtssituation heraus entstehen. Ein stufengerechtes Instrumentarium ist sehr wichtig. Wird Musik ab Tonträger eingesetzt (medialer Musikeinsatz), sollten die Tonbeispiele/Musikstücke wenn möglich speziell für die Vorschul- und Unterstufe komponiert worden sein. Folgende Fähigkeiten sind auf diesen Unterrichtsstufen zu entwickeln:
- Verschiedene Tempi aufnehmen und umsetzen.
- Schnelle und langsame Sequenzen, kurze und lange Töne unterscheiden.
- Sich mit Bewegung an unterschiedliche rhythmische Motive anpassen.
- Pausen erleben und ausfüllen.

Mechaniker und Roboter

Was? Ein Kind ist der «Mechaniker» und muss zwei andere Kinder, die sich in einem vorgegebenen Metrum fortbewegen, unter Kontrolle halten. Zu Beginn stehen zwei Kinder («Roboter») Rücken an Rücken. Wenn sie die Grundschläge hören, gehen sie steif wie Roboter geradeaus. Der Mechaniker kann mit einem Tippen auf die Schulter eines Roboters eine Richtungsänderung um genau 90 Grad (rechter Winkel) bewirken. Tippen auf die rechte Schulter bedeutet Richtungswechsel nach rechts, tippen auf die linke Schulter entsprechend einen Richtungswechsel nach links. Die Roboter reagieren nur auf die Anweisungen des Mechanikers. Dieser versucht, die beiden Roboter zusammen zu führen und passt auf, dass sie nicht in die Wand oder in andere Roboter stossen!
Notmassnahme: zweimaliges Tippen auf den Kopf bewirkt, dass der Roboter stehen bleiben muss.

Wie?
- Die Lehrperson spielt mit dem Tamburin den Grundschlag.
- Verschiedene Tempi wählen.
- Verschiedene Schrittlängen wählen.

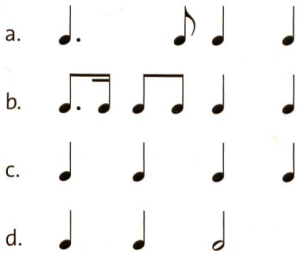
Wozu?
- Einen vorgegebenen Grundschlag übernehmen können.
- Vertrauen fördern.

Musikstopp

Was? Ein immer wiederkehrendes rhythmisches Motiv wird mehrmals unterbrochen. In der Pause erklingt eines der vier ausgewählten Instrumente. Zuerst werden die vier Instrumente einzeln vorgestellt. Nun kann jedem Instrument eine bestimmte Bewegungsart, Pose oder Gestik zugeteilt werden.
Wie? Mögliche Instrumente: Vibraslap, Schellentamburin, Agogobell, Cabasa. Oder: CD 5, Spiel Nr. 1, Musik und Bewegung, BASPO. Oder auch: CD 2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 8, BASPO.
Wozu?
- Heraushören und Unterscheiden von verschiedenen Klängen, Klangfarben und Instrumenten.
- Kreativität durch selbstgewählte Bewegung fördern.

Rhythmenspiel

Was? Verschiedene rhythmische Muster werden vorgegeben. Die Kinder finden zu jedem Muster eine passende Bewegungsart. Dann soll das rhythmische Muster erkannt und in Bewegung umgesetzt werden.
Wie? Die Lehrperson spielt die Rhythmen auf dem Tamburin vor. Oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 3. BASPO.
Wozu? Rhythmische Muster unterscheiden und in Bewegung umsetzen können. Mögliche Rhythmen:

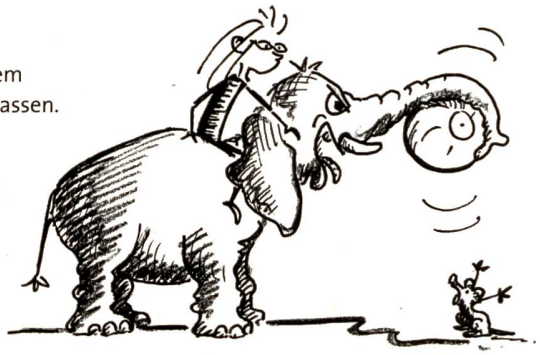


▶ Im ersten Heftteil geht es um Spiele mit dem Rhythmus. Die Bewegungsfreiheit sollte möglichst uneingeschränkt sein. Auf genaue Ausführungshinweise wie Raum, Raumwege oder Gruppengrösse wird deshalb verzichtet.

Elefant und Mäuse

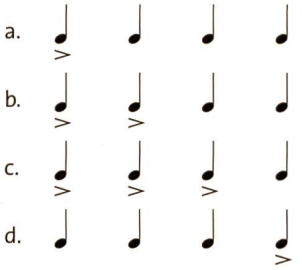
Was? Die Kinder gehen leise in einem bestimmten Puls/Grundschlag durch die Turnhalle (Mäuse). Der erste Schlag eines 4er-Taktes wird immer mit einem Medizinball, der auf den Boden geprellt wird, akzentuiert (Elefant).
Wie? Das Tempo des Grundschlages (=Bewegungstempo für die Mäuse) muss von der Lehrperson vorgegeben werden. Nach und nach können auch Kinder den «Elefantenschritt» ausführen.

Wozu?
- Umsetzen des 4er-Taktes.
- Das Tempo beim Gehen einem bestimmten Grundschlag anpassen.



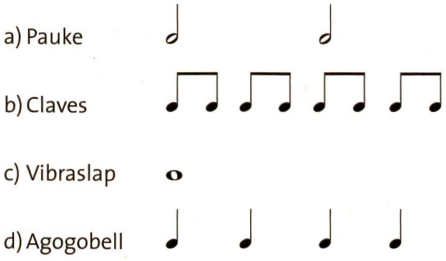
Betonungsspiel

Was? Vier Schläge werden wiederholt, jedoch mit unterschiedlichen Betonungen. Auf die unbetonten Schläge soll nur weich und leise, auf die betonten jedoch stampfend und klatschend gegangen werden. Es sind neben dem Gehen auch andere Bewegungsarten möglich.
Wie? Die Lehrperson gibt mit dem Tamburin den Grundschlag vor. Oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 10, BASPO.
Wozu?
- Den Grundschlag hören und umsetzen können.
- Bei einer Bewegung Akzente setzen können.



Pulsationsspiel

Was? Vier verschiedene Tempi werden mit verschiedenen Instrumenten vorgestellt und vier Gruppen bewegen sich je im Tempo eines Instrumentes.
Wie? Während der Ausführung begleitet ein Gruppenmitglied seine Gruppe mit dem jeweiligen Rhythmusinstrument. Oder: CD Bewegungsspiele mit Musik, Spiel Nr. 10, Ingold Verlag.
Wozu?
- Heraushören eines Tempos.
- Unterschiedliche Tempi unterscheiden können.
- Sich in einer Gruppe gleichzeitig und im gleichen Tempo bewegen können.



Finden und gestalten

▶ Für ältere Kinder aus der Mittel- und Obersstufe müssen Spiele mit dem Rhythmus auch Freiräume bereit halten. Rhythmen wollen gesucht und in der Gruppe gestaltet werden.

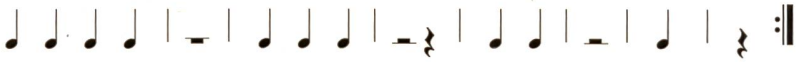
Takt – Pausenspiel

Was? Die Kinder hören sich unterschiedliche rhythmische Muster an. Nach jedem Takt folgt eine gleich lange Pause. Diese wird gefüllt, indem das gehörte rhythmische Motiv in Bewegung umgesetzt wird. Die Bewegung kann vorgegeben aber auch von den Kindern spontan erfunden werden.

Wie? Das rhythmische Muster kann mit einem Tamburin geschlagen werden. Oder: CD 2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 1A, BASPO.

Wozu?
- Gerade und ungerade Taktarten kennen lernen.
- Die Dauer einer Bewegung der Länge des Taktes, einer rhythmischen Struktur anpassen.

Mögliche Abfolge:



Taktwechselspiel

Was? 3er-Takt, 4er-Takt und 6er-Takt wechseln sich ständig in der Reihenfolge ab. Die einzelnen Sequenzen dauern immer acht Takte.

Wie?
- Bewegung nach Vorgabe oder freie Gestaltung der einzelnen Taktarten.
- Mediale Umsetzung: CD 2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 3, BASPO.

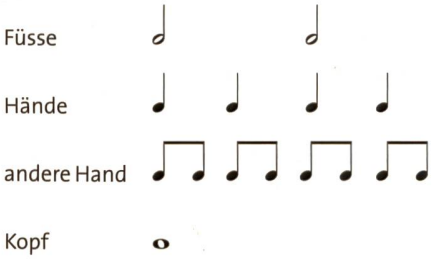
Wozu?
- Drei Taktarten in Bewegung umsetzen.
- Korrekte Akzente bei geraden und ungeraden Taktarten.

Unabhängigkeitsspiel

Was? Einzelne Körperteile werden zu entsprechenden Notenlängen bewegt. Die Notenlängen werden durch verschiedene Instrumente dargestellt. Bsp.:

Wie? Die Kinder spielen auf den Instrumenten. Oder CD2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 16, BASPO.

Wozu? Körperteile unabhängig voneinander in verschiedenen Tempi bewegen.



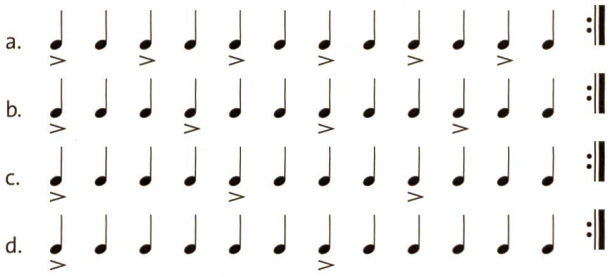
Rhythmen gestalten und gemeinsam ausführen

▶ Inhaltlich muss auf der Mittel- und Oberstufe nicht mit völlig neuen Formen gearbeitet werden. Die Spiele werden aber umfangreicher und komplizierter. Zudem ist es bei älteren Kindern oft schwierig, sie mit«altmodischer» Musik motivieren zu können. Aber auch auf dieser Stufe ist Livebegleitung durchaus möglich. Die nötigen Perkussionsinstrumente (Djembe, Conga, Bongo u.a.) sollten jedoch vorhanden sein und gespielt werden können.

Jugendliche werden in folgenden rhythmischen Feldern gefordert:
- Verschiedene Taktarten und Pausen umsetzen.
- Rhythmen in verschiedenen Tempi ausführen.
- Beat und Off-Beat erkennen und anwenden.
- Polyrhythmik (mehrere Rhythmen nebeneinander spielen und sich dazu bewegen).

Polymetrikspiel

Was? Eine identische Anzahl von Pulsschlägen (12 Zeiten) wird in verschiedene Ordnungen (Akzente auf verschiedene Schläge) unterteilt. Pro 12 Zeiten bewegt sich je eine Gruppe nach diesem Grundmuster. Zuletzt bewegen sich die vier Gruppen zusammen.
Wie? Ein Gruppenmitglied begleitet mit einem Rhythmusinstrument oder mit Klatschen. Oder CD Erwachsenensport, Spiel Nr. 21, BASPO.
Wozu? Verschiedene Rhythmen nebeneinander spielen und sich dazu bewegen.



Taktspiel

Was? Eine gerade Taktart (4/4) wechselt sich mit einer ungeraden Taktart (3/4) ab.
Wie? Die Lehrperson begleitet mit Tamburin oder CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 9, BASPO.
Wozu? Geeignete Bewegungsformen für gerade und ungerade Taktarten finden und an die rhythmische Vorgabe anpassen.

■ Gerade Taktart

■ Ungerade Taktart

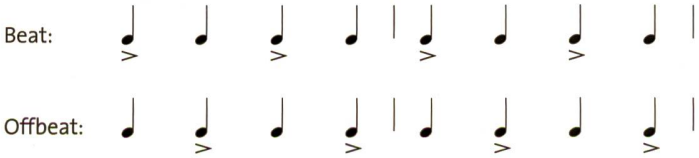
Rhythmusinterpretation

Was? Rhythmische Muster werden als Echo wiederholt. Bei der Wiederholung wird das rhythmische Muster nachgeahmt.
Wie? Durch die Lehrperson oder den Trainer begleiten lassen. Oder CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 17, BASPO.
Wozu?
■ Rhythmische Muster in passende Bewegung umsetzen.
■ Bewegung dem vorgegebenen Tempo anpassen.

Akzentspiel

Was? Das im 4er Takt gespielte Stück zeigt den Unterschied von Beat und Offbeat auf. Es werden jeweils acht Takte mit der Betonung auf die Zählzeiten eins und drei (=Beat) gespielt im Wechsel mit acht Takten mit Betonung auf die Zählzeiten zwei und vier (= Offbeat).

Wie?
■ Die Kinder setzen Offbeat und Afterbeat in Bewegung um. Sie finden Bewegungen, die sich mit Betonung auf den Beat und auf den Offbeat ausführen lassen.
■ Begleitung durch die Lehrperson oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 7, BASPO.
Wozu? Die Begriffe Beat und Offbeat kennen lernen und in Bewegung umsetzen können.



Kreativität anregen

▶ Gerade in Gymnastik und Tanz ist eine freie Interpretation von Rhythmen oder Melodien immer wieder gefragt. Die Schüler/-innen sollen Anregungen erhalten, um sich frei zu bewegen.

Rhythmus-Phrasen

Was? Eine Rhythmusphrase wird vorgegeben. Dann folgt eine Pause in der Länge der Phrase und der gleiche Rhythmus wird wiederholt.
Wie? Während der Wiederholung bewegen sich die Ausführenden passend zum vorher gehörten Rhythmus. Die dazwischen liegende Pause dient zur mentalen Vorstellung. Spiel Nr. 8, CD 6, Musik und Bewegung, BASPO. Der Rhythmus wird von der Lehrperson vorgegeben.
Wozu?
- Eine Bewegung einer rhythmischen Struktur anpassen.
- Sich die Bewegung vor der Ausführung mental vorstellen (in der Pause).
- Gefühl für die Länge eines Bewegungsablaufs schulen.

Variante: Mit melodischen Musikbögen arbeiten.

Polyrhythmikspiel

Was? Fünf verschiedene rhythmische Muster werden vorgegeben. Für jedes Muster eine passende Bewegungsart finden. Es werden fünf Gruppen gebildet, die sich anschliessend zur Musik bewegen.

Musikalische Formen
- A (mit Melodie)
- B (mit Melodie)
- C (dominanter Rhythmus): Zu diesem dominanten Rhythmus sollen alle synchron eine Bewegung erfinden.

Wie? Rhythmen – A – B – C – A – B –C. Spiel Nr. 1, CD Bewegungsspiele mit Musik, BASPO/Erwachsenen Schweiz, 2002/2003.
Variante: Die einzelnen rhythmischen Muster können von jeder Gruppe übernommen werden.
Wozu? Schulung von Bewegungsmustern zu unterschiedlichen Rhythmen

Maschinenspiel

Was? 10 vorgegebene Rhythmen werden jeweils von einer oder mehreren Personen in eine Bewegungsart übernommen (Geräteeinsatz möglich). Dabei sollte eine logische Abfolge (Maschine, Kette, Kanon, usw.) dargestellt werden.
Wie? Logische Folge darstellen – z. B. Maschine, Kette, Kanon, usw. Spiel Nr. 12, CD 6, Musik und Bewegung, BASPO.
Wozu? Auslösen einer Bewegung, die zwingend eine andere auslöst.

Interpretationsspiel

Was? Freies Bewegen zu Musik die sich metrisch / rhythmisch und lyrisch abwechselt.
Wie? Abwechseln von (rhytmisch/metrischen) und (lyrisch/melodischen) Bewegungen. Spiel Nr. 34, CD 6 Musik und Bewegung.
Variante: Das Ganze absichtlich im Kontrast ausführen.
Bemerkung: Rhythmische Bewegungsmuster verleiten zur Fortbewegung im Raum, melodische finden eher an Ort statt.
Wozu? Raumgefühl entwickeln.

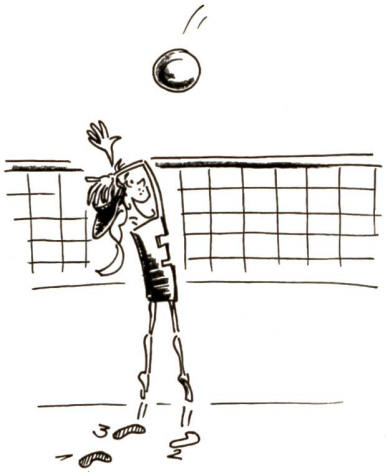
Musik zum Gestalten

Was? Freie Gestaltung von Musik nach Vorgaben.
Wie? Schüler/-innen versuchen, von der Lehrperson eingegebene Bewegungsqualität umzusetzen: Humorvoll, fröhlich, motivierend (rhythmisch/musikalische Umsetzung Einzel oder in der Gruppe). Spiel Nr. 34, CD Bewegungsspiele mit Musik, BASPO/Erwachsenen Schweiz, 2002/2003.
Variante:
- Freie Variationen über einen 12-Takt-Blues.
- Rhythmischen Impulsen folgen.
- Interpretation der Melodie

Wozu? Improvisationsfähigkeit schulen und weiterentwickeln.

Sich auf Spiele einlassen

▶ Eine Schulung mit Hilfe des Rhythmus ist in verschiedenen Sportarten möglich. Auch um Kernfertigkeiten in Spielsportarten gezielter trainieren zu können, wird Rhythmusschulung eingesetzt. Das Ziel liegt in der individuellen Gestaltung dieser Kernrhythmen.



Volleyball – Smash

Was? Anlauf und Absprung beim Smash üben. Schrittfolge: «links-rechts-links-Sprung». Der letzte Schritt ist ohne Raumgewinn, da der linke Fuss neben dem rechten aufgesetzt wird.

Wie?

- Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-tam-Sprung».
- Ausübung der Schritte vor dem Netz ohne Ball.
- Schrittfolge mit Ballorientierung: Im höchsten Punkt wird auf den vom Trainer hoch gehaltenen Ball geschlagen.
- Die Endform erfolgt mit zugeworfenem bzw. gespieltem Ball.

Wozu?

- Anlauf und Absprung für eine optimale Höhe einüben.
- Senkrechter Absprung vor dem Netz und Landung im Gleichgewicht.

Basketball – Korbleger (Zweitaktwurf)

Was? Die letzten Schritte beim Korbleger üben. Schrittfolge: «links-rechts-Sprung».

Wie?

- Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-Sprung». Die Schrittfolgen können mit Reifen vorgegeben werden. Auf den ersten Schritt muss geprellt werden.
- Über ein Hindernis: Nach einem Anlauf über ein Seil oder eine Linie springen. Dann Landung auf dem rechten und Absprung auf dem linken Fuss.

Wozu? Vermeidung von Schrittfehlern.

Handball – Täuschung zur Wurfarmseite

Was? Beidbeinige Landung links vor dem Verteidiger. Schneller Schritt nach rechts und Schritt links in Richtung Tor. Schrittfolge: «Beidbeinige Landung - Seitschritt rechts -Absprung links».

Wie?

- Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-tam».
- Die Schrittfolgen ohne Ball mit Lernhilfen ausführen (Reifen, Malstäbe, Kasten).
- Aus dem Prellen: Der Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.
- Nach einem Zuspiel ausführen: Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.

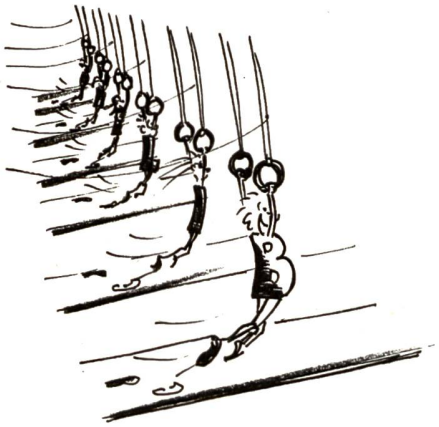
Wozu?

- Fangen des Balles in der Luft.
- Landung im Gleichgewicht.
- Vermeidung von Schrittfehlern.

▶ Die Übungen wurden im Artikel: «Jamm-ta-tam - ein Rhythmus zum Abheben» angesprochen (siehe mobile 1/02, S. 10 und 11). Sie sind alle für Rechtshän-

Maximale Intensität

▶ Im Geräteturnen können Abfolgen von Spannung und Entspannung auch rhythmisch erlebt und gestaltet werden. Unterstützung mit Musik ordnet die Bewegung, kann zusätzlich motivieren und die Intensität steigern.



Schaukeln im Zweitaktschritt

Was? Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-tam), Bogenspannung des Körpers, Ausstossen der Beine vor dem Umkehrpunkt.
Wie?
- Mit oder ohne Musik (Musik: 50-54 Schläge pro Minute): Den Grundschlag übernehmen.
- Möglichst viele gleichzeitig synchron schwingen.

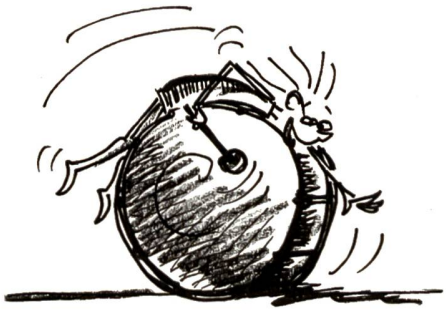
Wozu?
- Gleichmässiges Schwingen mit Zweitaktschritt.
- Bewegungsgefühl, Bewegungsdifferenzierung und Gestaltung.

Variante: Synchrones Springen auf dem Trampolin oder Mintrampolin.

«Jamm-ta-tam» zum Rad

Was? Hopserhüpfer zum Rad rhythmisch einführen: «Rechts-rechts-links». Anschliessend ein Rad ausführen: «linke Hand – rechte Hand – rechter Fuss».
Wie?
- Hüpfer: Mit der Trainerin oder dem Sportlehrer durch die Halle hüpfen mit akustischer Unterstützung: «Jamm-ta-tam».
- Mit Kreide auf der Matte die Schrittlängen einzeichnen und sie rhythmisch ausführen.
- Rad: Das Rad mit vorausgehendem Hüpfer rhythmisch unterstützen: «Jamm-ta-tam-Hand-Hand-Fuss-tam». Diesen Rhythmus nach einem Anlauf ausführen.

Wozu?
- Schwung holen für das Rad durch rhythmischen Hüpfer.
- Zeitlich und räumlich regelmässiges Aufsetzen von Händen und Füssen.



Gerätebahnen rhythmisch gestalten

Was? Bewegungsmuster auf vier oder acht Grundschläge zur Musik ausführen. Besonders gut eignen sich Bahnen mit verschiedenen Anordnungen von Rotationen vorwärts und rückwärts.
Wie?
- Zuerst ohne Musikbegleitung, dafür mit akustischer Unterstützung Teile der Gerätebahn ausführen lassen. Beispiel: «Eins-zwei-drei-vier-rol-len-stehn-acht».
- Mit Tamburinbegleitung: Das Tempo den Ausführungen anpassen.
- Mit Musik ab Tonträger: Langsames Tempo (50-55 Schläge pro Minute).

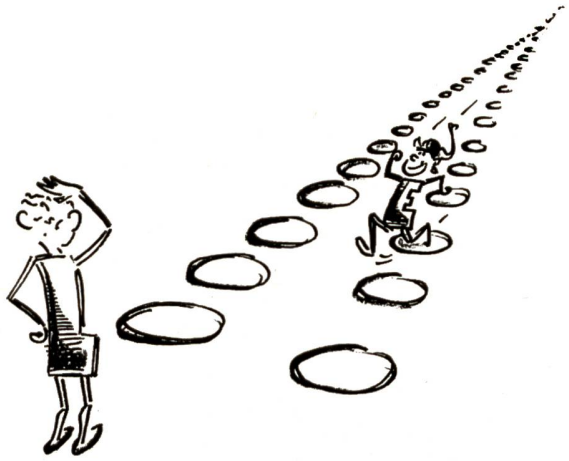
Wozu?
- Bewegungen rhythmisch gestalten.
- Sich einem bestimmten Bewegungstempo anpassen.
- Repetition und Variation von Fertigkeiten.

der mit linkem Sprungbein beschrieben. Für die linke Wurfhand und das rechte Sprungbein muss eine gegengleiche Einführung und Organisation erfolgen.

▶ **Hinweis**: Das Lehrmittel «Sporterziehung» befasst sich auch mit diesem Thema. Im Band 4 (4.–6. Schuljahr), Broschüre 3, werden auf den Seiten 13–16 Gerätebahnen zum Thema Rotationen vorwärts bzw. rückwärts an verschiedenen Geräten thematisiert.

Mit Augen und Ohren

▶ Leichtathletische Bewegungsabläufe sind zeitlich und räumlich klar gegliedert. Rhythmische Muster finden sich bei repetitiven Bewegungen wie im Sprint oder beim Hürdenlauf aber auch bei Sprüngen in die Weite und Höhe und bei Würfen.



Reifenlauf I

Was? Maximal schnell und gleichmässig sprinten.
Wie?
- Eine Schrittfolge wird mit Reifen ausgelegt (Fahrradreifen sind besonders geeignet).
- Die Reifenanzahl nimmt von Anlage zu Anlage zu (grössere Schrittlänge) oder ab (höhere Schrittfrequenz).
- Nach der Reifenbahn wird der Laufrhythmus fortgesetzt und langsam abgebremst.

Wozu?
- Präzises Aufsetzen der Füsse.
- Gleichbleibende Schrittlänge bei maximalem Tempo.

Reifenlauf II

Was? Schnell in die Weite springen.
Wie?
- Gleiche Anordnung wie bei der ersten Übung.
- Die Abstände zwischen den Reifen werden von Anlage zu Anlage vergrössert.
- Die Ausführenden suchen die für sie optimale Schrittlänge.
- Die Abstände werden grösser gemacht, dass diese nur noch durch Sprungformen bewältigt werden können.

Wozu?
- Lange und schnelle Schrittfolgen üben.
- Übergang von Lauf- und Sprungformen erfahren.

Schachtelsprinten

Was? Über Hindernisse springen. Kartonschachteln eignen sich deshalb gut, weil die Kinder weniger Angst haben als vor richtigen Hürden. Natürlich kann später auch mit den Hürden trainiert werden.
Wie? Mit Hilfe von Kartonschachteln eine Sprungbahn vorgeben, welche zunächst im 3er-Rhythmus (drei Schritte zwischen den Schachteln), später im 4er, 5er und 6er-Rhythmus, je nach Abstand der Schachten zueinander, absolviert werden soll.
Wozu? Unterstützung eines dynamischen Übergangs vom vorletzten zum letzten Bodenkontakt.

Hochsprung im Kreis

Was? Auf einem Kreis die letzten drei Schritte des Hochsprunganlaufs (Scherensprung oder Floptechnik) üben.
Wie? Mit korrekter Schrittfolge (3-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein) den Parcours in beide Richtungen ausführen. Der letzte Sprung erfolgt über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte. Die Trainerin oder der Sportlehrer unterstützt die Sprünge akustisch, zum Beispiel mit Sprache oder mit Klatschen.
Wozu? Rhythmisierung und Kurvenlauf des Absprunges beim Hochsprung.

Weitsprung vom Kastenoberteil

Was? Von erhöhtem Absprung in die Weite springen.
Wie?
- Die beiden letzten Bodenkontakte in Form eines Kastenoberteils (längsgestellt) vorgeben.
- Zuerst mit Dreischritt- dann auch mit Fünf- und Siebenschrittanlauf.

Wozu?
- Absprung und Impulsschritt erleben.
- Den Anlauf auf ein Ziel hin rhythmisch gestalten.

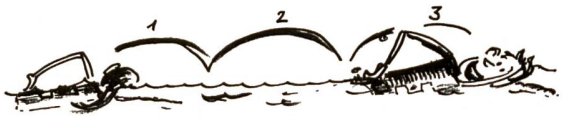
Wechselschritt-Stemmschritt beim Werfen

Was? Den Anlauf und die Wurfauslage beim Werfen üben. Schrittfolge: «links-rechts-links». Der erste Schritt links ist ein Impulsschritt, dann folgt der Stemmschritt in die Wurfauslage (rechts-links).
Wie?
- Zuerst nur die letzten drei Schritte ausführen. Der Trainierende übt mit der Trainerin zusammen und mit akustischer Begleitung: «Jamm-ta-tam». Der Wurfarm bleibt dabei nach hinten gestreckt.
- Mit dem Impulsschritt wird ein «Graben», zum Beispiel in Form einer Matte übersprungen.
- Zuletzt aus einem Fünfschrittanlauf, der akustisch unterstützt wird: «links-rechts-jamm-ta-tam-Wurf».

Wozu?
- Körper durch die letzten Schritte in die Wurfauslage bringen.
- Dynamischer Impulsschritt.

Arme- und Beine im Wechsel

▶ Der Einsatz von Armen und Beinen im Schwimmen ist nicht gleichzeitig und nicht im gleichen Tempo. Auch den Feinstrukturen von Schwimmbewegungen liegen rhythmische Muster zugrunde.



Crawl – Armzug

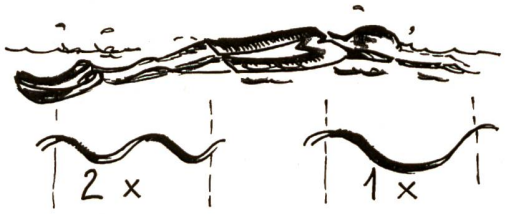
Was? Einen Crawlarmzug im 3er-Rhythmus ausführen (vgl. Skizze). Eintauchen der Hände (1), Zug- und Druckphase (2), Arm aus dem Wasser und nach vorne führen (3).

Wie?

- Sich den Rhythmus im Wasser vorsagen oder «singen».
- Der Rhythmus wird vom Trainer oder von der Lehrerin gegen die Metalltreppe mit einem Metallgegenstand im Schwimmbecken geklopft.
- Den Armeinsatz im Trockenen ausführen.

Wozu?

- Koordination des Armzuges verfeinern.
- Gleichmässig crawlen.



Delfin - Zwei Beinschläge auf einen Armzug

Was? Ablauf beim Delfinschwimmen koordinieren: Zwei Beinschläge auf einen Armzug.

Wie?

- Zuerst im Trockenen üben.
- Einarmig Delfin schwimmen. Der andere Arm bleibt nach vorne gestreckt.
- Mit Flossen «Slow-motion» schwimmen.
- Delfin 3-3-3 (Drei Züge links, drei Züge rechts, drei Züge Doppelarm).
- Das Eintauchen und die Druckphase des Armzuges wird akustisch durch Klopfen an der Metalltreppe vorgegeben. Die Ausführenden versuchen auf die beiden Schläge den Armzugrhythmus einzustellen und dann mit den zwei Beinschlägen zu koppeln. Wichtig: Der Armzug beginnt vorne und endet auch wieder vorne, d.h. keine Pause, wenn die Arme das Wasser verlassen!

Wozu? Koordination «Armzug- Beinschlag» im Delfinschwimmen verbessern.

Brustschwimmen – Armzug und Beinschlag

Was? Die Abfolge «Armzug-Beinschlag-Gleitphase» üben.

Wie?

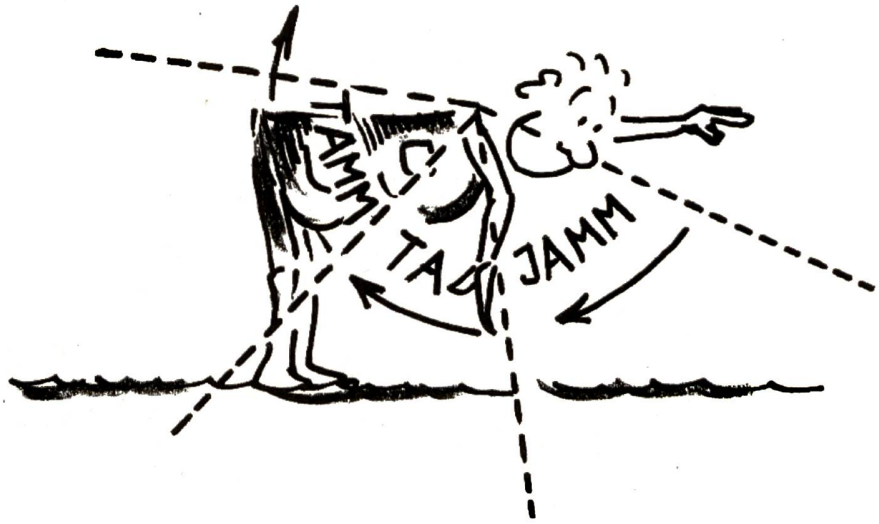
- Die Lernenden begleiten die Technik des Schwimmlehrers sprechend: «Und Beinschlag – und Beinschlag». «Und» heisst: Beine anziehen, Kopf heben und einatmen, Armzug. «Beinschlag» heisst: Beinschlag ausführen, Kopf ins Wasser tauchen, ausatmen und Arme nach vorne führen. Anschliessend folgt die Gleitphase.
- Mit dem Schwimmbrett: Im Wasser vor sich hinsprechen. Bei «Und» wird der Kopf aus dem Wasser gehoben und eingeatmet. Ohne Armzug ausführen.
- Ohne Schwimmbrett mit vollständigem Armzug ausführen.

Wozu?

- Koordination «Beinschlag – Atmung».
- Gleitphase verlängern.

Crawl – Armzug

Was? Das Zug-Druckmuster beim Armzug Crawl üben.
Wie?
■ Zug-Druckmuster mit dem «Jamm-ta-tam»-Rhythmus unterstützen.
«Jamm»: Zugmuster beginnen (vor der Schulter).
«ta»: Druckmuster beginnen (unter der Schulter).
«tam»: Arme beschleunigt austauchen (am Oberschenkel vorbei).
■ Zuerst nur einarmig ausführen. Der andere Arm bleibt gestreckt.
Wozu? Die Beschleunigung der Bewegung innerhalb eines Armzuges berücksichtigen.



Medien

CD-Reihe

■ **CD 1 – 7 Musik und Bewegung**
Themen: Theoretische Grundlagen, Bewegungsspielereien, Fertige Musikstücke zum Gestalten und Improvisieren, für zeitliche, dynamische und formale Erfahrungen, spontane Bewegung.
Erhältlich unter: www.basposhop.ch

■ **Bewegungsspiele mit Musik (Erwachsenensport)**
Die fünfzehn Bewegungsspiele mit Musik sollen zum spontanen Bewegen anregen.
Erhältlich unter: www.basposhop.ch

■ **Bewegungsspiele mit Musik, Kindergarten/ Unterstufe**
Fünfzehn Bewegungsspiele motivieren die Kinder, auf die äusseren Reize der Musik eine Antwort zu geben.
Erhältlich bei:
Ingold Verlag, 3360 Herzogenbuchsee,
info@ingoldag.ch

Der rechte Dreh

mobile

Die Fachzeitschrift für Sport

Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus à Fr. 10.–/€ 7.50 (+ Porto):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus à Fr. 5.–/€ 3.50 (+Porto). Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe: Thema: Anzahl:

Ausgabe Thema: Anzahl:

❒ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 42.–/Ausland: € 36.–)

❒ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/€ 14.–)

❒ **deutsch** ❒ **französisch** ❒ **italienisch**

Vorname/Name:

Adresse:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Datum, Unterschrift:

Einsenden oder faxen an: Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen, Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch