Ouverture

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

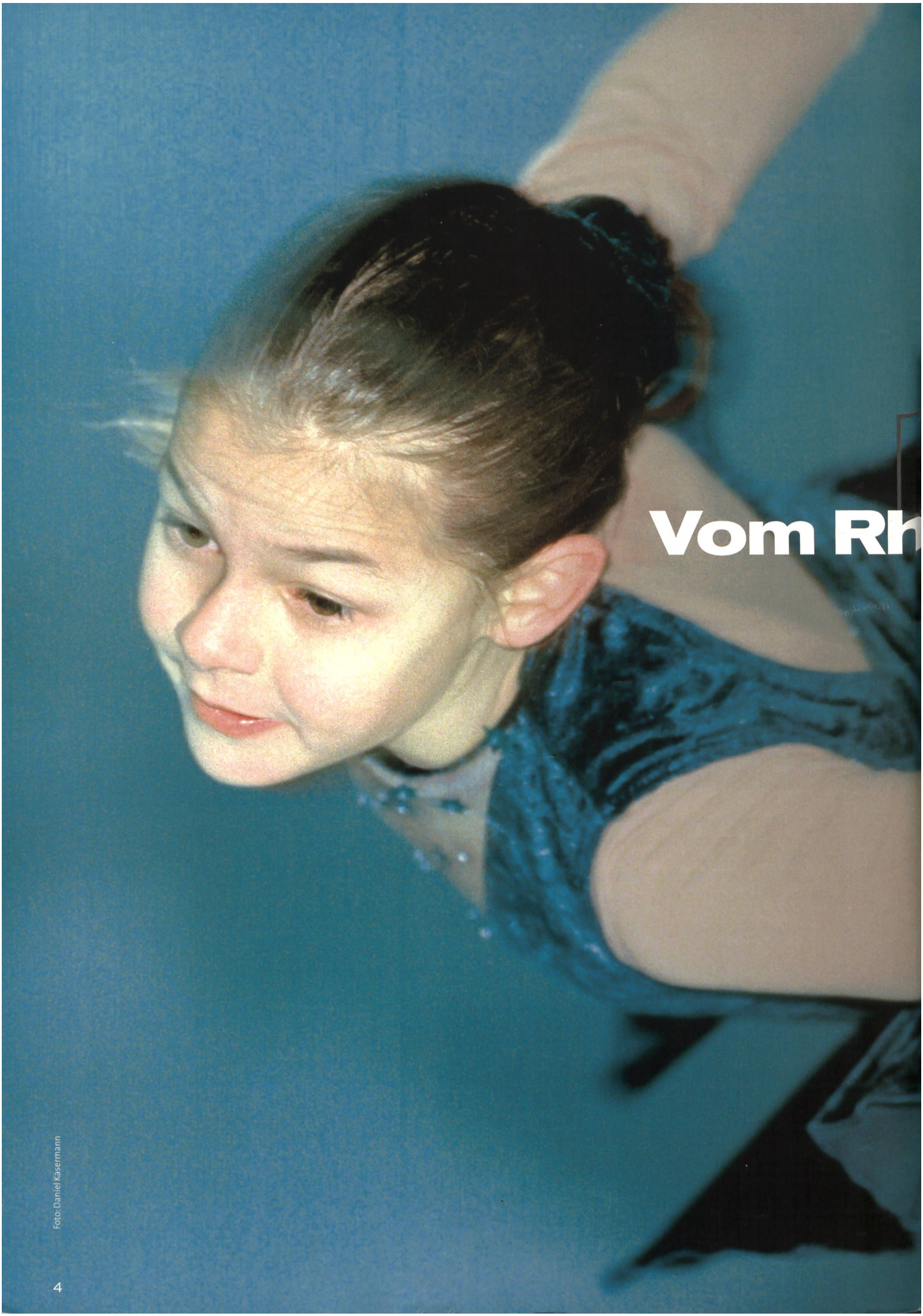
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Vom Rh

Foto: Daniel Käsermann

Rhythmus des Timings

Das Timing steuert den Rhythmus, und das Rhythmisieren gestaltet das Timing in der Bewegung!

Souveränes Können ist das eine Ziel des Bewegungslernens und das harmonische Gestalten schliesslich das andere. Doch können diese hohen Ansprüche auch erfüllt werden? Darüber entscheiden nicht nur ästhetische Kriterien der Aussensicht, sondern dazu braucht es Kompetenzen. Das Wesentliche des Könnens ist vielmehr eine Frage der Innenarchitektur. Das Timing steuert die Bewegungspräzision, was vor allem das Räumlich-Zeitliche betrifft, und der Rhythmus gestaltet den Bewegungsfluss und setzt die dynamischen Akzente. Ein differenzierendes Rhythmisieren ist für die individuell bedeutsamen Akzente eine wichtige Gestaltungsvoraussetzung. Ziel ist es, das Timen und das Rhythmisieren stimmig im Bewegungsgefühl harmonisch zu integrieren und zur Bewegungsintuition zu kombinieren: Zur «rechten» Zeit timen und die «richtigen» Orte im fliessenden Wandel rhythmisieren! Dank Bewegungsgefühl Bewegungsraumzeiten erkunden, dank Timing rechtzeitig erschliessen, aber auch Bewegungszeiträume spürend erfahren und rhythmisch gestalten! Worauf kommt es an? Die «rechten» Bewegungselemente «rechtzeitig» in der «richtigen» Kernbewegung rhythmisch akzentuiert ausformen! Optimales Timen der Knotenpunkte und Rhythmisieren des Bewegungsflusses eröffnet neue Perspektiven!

Könner/innen brauchen Antizipation und Timing, denn nur so finden sie Bewegungsspielräume!

Was heisst schon «rechtzeitig» beim Sich-Bewegen? «Gelingt es oder gelingt es nicht?» heisst viel eher die brennende Frage. Könner verfügen über die Rechtzeitigkeit des Timings! Zur rechten Zeit am richtigen Ort sein, erfordert zeitliche Pünktlichkeit, die auf den räumlichen Punkt gebracht sein will. Deshalb ist Energiedosierung als gezielte Geschwindigkeitskontrolle vor Ort sehr gefragt! Einsteiger/innen werden unter Zeitdruck oft überfordert sein, Könner/innen dagegen meist herausgefordert! Wahre Künstler antizipieren und spüren zwischen den Slalomstangen, wann sie wo sein können. Zwischenräumlich sind sie überdies in der Lage, jenes in die Tat umzusetzen, was sie zurzeit für die richtige Bewegungsantwort halten. Könner/innen auf dem Schnee sind schlagfertig und beantworten jede Frage, die ihnen die Piste stellt. An den Toren orientieren sie sich, und dank ihres wohldosierten Timings tanken sie Selbstvertrauen auf und setzen es auch um. Sie sind sich sicher in den Passagen und wählen den schnellsten Weg zum Ziel. Sie sind Experten der Linienwahl. Zwischen den Stangen spielen sie mit den offenen Räumen. Sie verlängern den Augenblick zum gelebten Moment, denn sie erkennen fühlend: Zeit schafft Raum und Raum schafft Zeit. Das optimale Nutzen der Bewegungsspielräume schliesst totale Sicherheit bezüglich Bewegungskontrolle aus. Souverän ist, wer frei ist in der Bewegungsgestaltung, also nicht tun muss, was er nicht will. Differenziertes Timing – der Schlüssel zur Gestaltungsfreiheit!

Der souveräne Umgang mit dem Augenblick ist das Ziel des Rhythmisierens!

Wer sich mit Lebensqualität auseinander setzt, wird bald einmal erkennen, dass die gelebte Zeit der Referenz- und Vergleichswert der gemessenen Zeit darstellt. Der Umgang mit Zeit, das Zeitmanagement kann wegweisend in der Persönlichkeitsdiagnostik sein. Souveränes Meistern von Bewegungsaufgaben hat immer etwas mit Zeitgestaltung zu tun. Denn: «Zeit haben» ist wesentlich eine Frage der Organisation jener Prioritäten, die wir setzen müssen. Die Art und Weise, wozu wir mit (der) Zeit umgehen, wie wir sie nutzen und gestalten, sagt sehr viel über unser Denken, auch bezüglich unseres (Bewegungs-)Verhaltens, aus. Weil es aber mehr Zeit-Nehmer denn Zeit-Geber gibt, ist das Sich-Zeit-Nehmen ein Gradmesser der Lebensqualität. In der Zeit sein ist ein qualitatives Gestalten der Zeit. Was zeitlos zählt, ist Lebensqualität – und dies ist die Herausforderung im Umgang mit dem Augenblick!

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch