"Jamm-ta-tam!" : Der Rhythmus zum Abheben!

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

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

Heft 1

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991415

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.

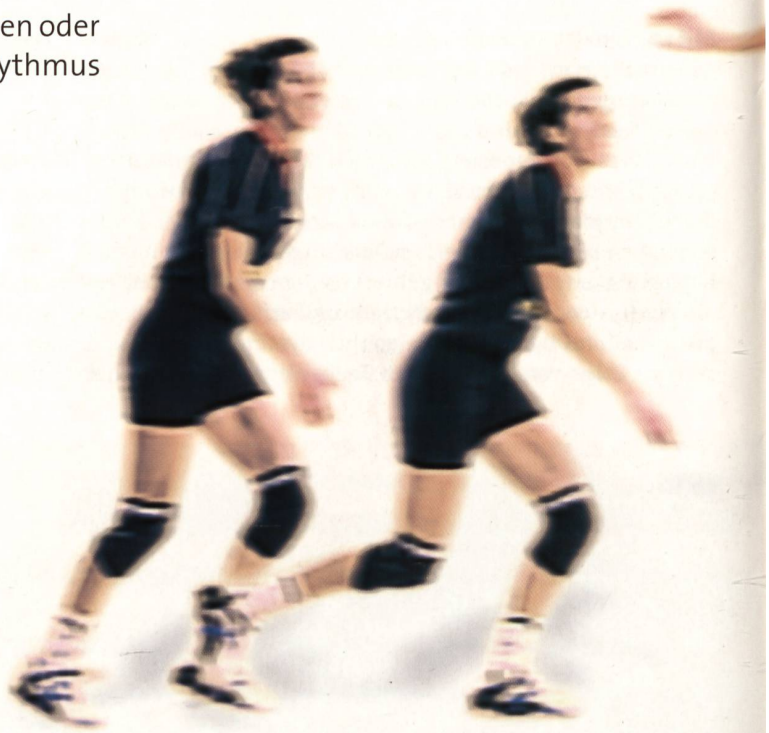
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

«Jamm – ta – ta

Der Rhythmus zum Abheben!

Das Erwerben und Festigen der letzten zwei Schritte beim Absprung, sei es im Basketball, beim Hochsprung oder im Volleyball, kann akustisch sehr gut begleitet werden. Ob dann Trainer oder Lehrerinnen aber rufen, klatschen oder trommeln, ist einerlei. Wichtig bleibt nur, den Kernrhythmus der Absprunggestaltung zu erfassen!



Wenn Kinder beim Erwerben einer sportartspezifischen Fertigkeit akustisch unterstützt werden, geschieht dies oft rufend und klatschend. «Lang – ta – tam!», «Uuund eins, zwei – drei!» oder eben «Jamm – ta – tam!» hört man in Turnhallen und auf Sportplätzen. Tatsächlich liegt den letzten Schritten beim Anlauf in verschiedensten Sportarten ein Rhythmus zugrunde, der sich aus der Absprunggestaltung, langer Stemmschritt (Jamm) – kürzerer Impulsschritt zum Absprung (ta – tam), ergibt.

Basketball

Zweitaktwurf – Dynamisch zum Korb!

Beim Zweitaktwurf (Korbleger) den Ball zum Korb zu führen – und das ohne Schrittfehler – ist schwierig. Auf den ersten Schritt des Absprungs («jamm») muss geprellt werden, anschliessend wird der Ball in der Luft gefangen, bevor mit dem letzten Schritt («ta – tam») möglichst hoch gesprungen und der Ball dynamisch zum Korb geführt wird. Es macht Sinn, diese Fertigkeit zuerst ohne Ball und mit geeigneten Hilfsmitteln wie Reifen und Linien zu trainieren. Erwerber sind nämlich oft nach kurzer Zeit in der Lage, diesen Ablauf auszuführen, wenn sie beispielsweise vom Ball befreit werden.

Genauere methodische Hinweise zu den beschriebenen Kernrhythmen findet man in der Praxisbeilage auf Seite 10.

Handball

Täuschung – Dem Verteidiger zuvorkommen!

Eine spezielle Funktion hat der Rhythmus bei einer Täuschung im Handball. Damit der Verteidiger auf eine Seite «gezogen» werden kann, um ihn dann mit zwei schnellen Schritten zur anderen Seite und in die Tiefe stehen zu lassen, braucht es einen Tempowechsel. Auch dieser ist rhythmisch. Zuerst wird der Ball aus dem Prellen oder nach einem Zuspiel in der Luft gefangen. Die Landung erfolgt leicht seitlich vom Verteidiger mit beiden Füssen gleichzeitig («Jamm»). Wenn der Verteidiger reagiert, erfolgt möglichst schnell ein Schritt zur Wurfarmseite («ta») und ein Schritt vorwärts zum Sprungwurf in die Höhe oder Weite («tam»). Natürlich kann eine Täuschung nur dann erfolgreich sein, wenn sie vom Verteidiger nicht als solche erkannt oder falsch antizipiert wird. Könner und Könnerinnen verstehen es, diesen Kernrhythmus situativ variabel zu gestalten, und lassen damit Verteidiger «alt aussehen»!

Präzision dank Timing – Kreativität dank individuellem Rhythmisieren!

Der Kernrhythmus dieser Fertigkeiten kann zuerst langsam ausgeführt und dann allmählich bezüglich Tempo gesteigert werden. Zu Beginn ist jedoch auf präzise Raumeinteilung zu achten. Wenn die Bewegung vom räumlichen Ablauf her stimmt, wird der Bewegungsrhythmus in geringem Tempo von den Lehrenden vorgegeben und von den Lernenden übernommen. Zuletzt erfüllt der Rhythmus nur noch eine gestalterische Funktion: Raum geben für die individuelle Gestaltung, heisst die Losung!

Hz.

Hoch- und Weitsprung

Energie dank Geschwindigkeit in Höhe umsetzen!

Um hoch und weit zu springen, braucht es Geschwindigkeit. Mit den letzten Schritten muss das Tempo des Anlaufs in Höhe umgesetzt werden. Auch das geschieht, wenn auch viel schneller, im «Jamm – ta – tam»-Rhythmus. Akustische Begleitung ist schwierig. Auf der Stufe des Erwerbens ist es oft lohnender, den Anlauf zu verkürzen. So werden die Ausführenden eher in den Absprungrhythmus gezwungen. Gute Dienste leistet auch ein erhöhter Absprung zum Beispiel von einem längs gestellten Kastenoberteil. Dadurch wird auch die akustische Begleitung vereinfacht und wird präziser erfolgen. («ta – tam» auf dem Kastenoberteil).

Volleyball

Smash – Senkrechtstart vor dem Netz!

Einen Smashanlauf so zu gestalten, dass der Ball im richtigen Zeitpunkt (maximale Sprunghöhe) getroffen werden kann, setzt differenzierendes Timing voraus. Oft sind Schüler überfordert, vor dem Absprung die für eine gewisse Höhe entscheidenden zwei Schritte Anlauf zu timen. Es macht Sinn, zuerst ohne Ball, dann mit akustischer Unterstützung zu trainieren. Beim Anlauf zum Smash muss besonders dem beidbeinigen Absprung grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden. Der lange erste Schritt («Jamm») führt vor das Netz, dann folgt ein kurzer Schritt («ta – tam») und zuletzt der beidbeinige Absprung in die Höhe. Die akustische Unterstützung kann mit «Jamm – ta – tam-Sprung!» nachempfunden werden.