

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen  
**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen  
**Band:** 31 (1974)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Rhythmische Gymnastik und Tanz  
**Autor:** Dâmaso, Fernando  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-994918>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Rhythmische Gymnastik und Tanz

Fernando Dâmaso, Magglingen

Ein Thema, das sicher alle diejenigen beschäftigt, die rhythmische Gymnastik und Tanz praktizieren oder unterrichten. Die manchmal spekulativen Annäherungen, die in diesen zwei Gebieten der Bewegung immer wieder gemacht werden, zeigen uns, dass es Zeit wird, diese Situation zu klären. Wir glauben übrigens, dass es im Tanz und in der rhythmischen Gymnastik Parallelen und Aenlichkeiten gibt, die nicht ausser acht gelassen werden dürfen. Weil aber die Diskussion zwischen den Anhängern dieser zwei Strömungen der musikalischen Bewegung bis heute selten war, wird eine Stellungnahme unsererseits schwierig.

Wir versuchen die Gründe aufzuzeigen, aus denen zu ersehen ist, dass die rhythmische Gymnastik durch ihre physische Aktivität wohl auch Ueberbringerin einer ästhetischen Botschaft sein kann, sie aber trotzdem nur wenige Kontaktpunkte mit dem Tanz hat. Diese Kontaktpunkte ergeben eine scheinbare Parallele. Je länger wir aber die Wege der Gymnastik und des Tanzes verfolgen, desto mehr entfernen sie sich voneinander, und die Ziele der beiden liegen weit voneinander entfernt.

Ohne grosser Kenner des Tanzes zu sein, kann man diesen als Kunst bezeichnen, in der Aesthetik, der Ausdruck und die schöpferische Gabe eine wesentliche und wichtige Rolle spielen.

In der rhythmischen Gymnastik müssen wir klar festhalten, dass trotz der enormen Wichtigkeit die der rhythmischen Ausbildung zugeteilt wird, als erstes Ziel immer noch die körperliche Bildung oder Ausbildung steht, um den Ausübenden eine gute Haltung und eine allgemeine Gesundheit zu vermitteln. Wäre dies nicht so, würde der Ausdruck «Gymnastik» seinen ganzen Wert verlieren. Wir dürfen auch nicht vergessen, dass sich heute, mehr denn früher, die Gymnastik in das Konzept der Kinesiologie einfügt, das heisst in die Wissenschaft, die die Bewegung studiert, da man

nicht nur Leibeserziehung sondern Erziehung durch Bewegung fordert.

Es ist offensichtlich, dass durch den Tanz mehrere Teilziele erreicht werden, die auch Ziele der Gymnastik sind. In der Gesamtstruktur laufen sie aber, wie oben schon erwähnt, auseinander. Zusammenfassend könnte man sagen, dass der Tanz selber ein Ziel darstellt, die Gymnastik dagegen nur ein Mittel.

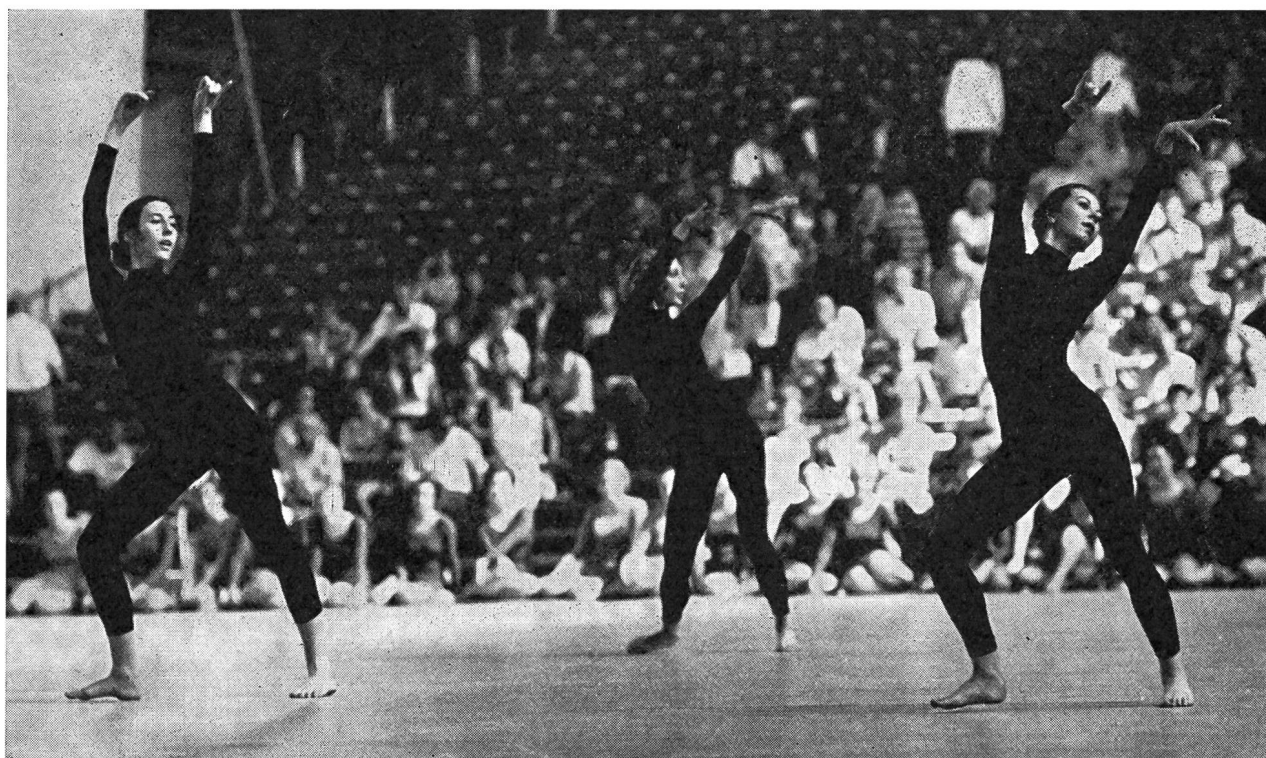
Aufgrund dieser Einführung lassen wir nun die vergleichenden Aspekte zur Seite und versuchen so gut als möglich die Begriffe der rhythmischen Gymnastik zu analysieren.

Die rhythmische Gymnastik umfasst die praktische Studie der menschlichen Bewegung im Zusammenhang mit den entsprechenden Rhythmen, um die angestrebten Ziele zu erreichen (Einführung und rhythmische Ausbildung, Aesthetik, lokale und allgemeine Wirkung auf den Organismus, Ausbildung von verschiedenen physischen Eigenschaften, Erwerben von psychomotorischen Fertigkeiten, usw.)

## Ziele der rhythmischen Gymnastik

### 1. Verschaffen von physiologischen Vorteilen

Das Gleichgewicht und die Stabilität des Körpers werden in jeder Lektion bearbeitet sowie auch die Sprungkraft bei Tanzschritten, Hüpfen und Sprüngen. Die rhythmischen Uebungen, die nur mit grösstmöglichem Bewegungsumfang der ästhetischen Forderung genügen, erlauben die Grenzen der Bewegung zu erreichen und somit die Körperhaltung aufzurichten und sie positiv zu beeinflussen. Die Bauchmuskulatur wird durch Bewegungen des Rumpfes, die die rhythmischen Schritte begleiten, gestärkt. Endlich wird auch das Kreislauf-System durch eine ganzheitliche Arbeit des Körpers sowie durch Uebungen mit Verschiebungen wirksam angetrieben.





2. Die rhythmische Gymnastik entwickelt die psychomotorischen Fähigkeiten und fördert die Körperbeherrschung, so dass sie den Körper viel «freier» macht.
3. Sie entspricht besonders der weiblichen Morphologie, die Anspruch auf den Unterricht der Anmut erhebt, in der, unter Einfluss der Rhythmen, sich die einfache Schönheit der Bewegung, die Reinheit der Linie widerspiegelt.
4. Sie bildet eine wahre physische Entspannung für den Schüler, denn die rhythmischen Übungen, gut zusammengestellt, bringen eine fröhliche Note in die Stunden; sie führt zur harmonischen und ökonomischen Ausführung der Bewegung.
5. Der moralische Wert der Gruppenarbeit sei als letzter Punkt noch besonders hervorgehoben. Sie schafft einen guten Kollektivgeist, wo der individuelle Einsatz von jedem in den Dienst der Gruppe gestellt wird. Wir finden schwer ein besseres Mittel um den Kollektivgeist zu fördern.

Die rhythmische Gymnastik unterstellt sich einigen Prinzipien, die wir an dieser Stelle hervorheben möchten: Die Prinzipien von «Raum und Zeit», «Spannung und Entspannung», aktiver und passiver Bewegung sowie die Begriffe von Kadenz, Takt und Betonung und nicht zu vergessen das Prinzip der Relaxation, die sehr wichtige Rollen spielen.

Wenn wir auf die rhythmischen Aspekte zurückkommen, so ist zu erwägen, dass die rhythmische Gymnastik einerseits eine Bewusstmachung der natürlichen Rhythmen und deren Vervollkommen ist, um zum

Ausdruck und zur Freiheit der Persönlichkeit zu gelangen (so erreicht man eine körperliche Ausdrucksfähigkeit, die es erlaubt, sich für die andern verständlich auszudrücken, mit Hilfe seines persönlichen Rhythmus); andererseits kann sie eine besondere Disziplin sein, die die Bewegung führt und sie einem von aussen gegebenen Rhythmus unterwirft. Damit gelangen wir zum Problem der Musik oder besser gesagt der musikalischen Begleitung. Diese kann auf zwei Arten zusammengestellt sein:

1. Die Musik ist komponiert oder angepasst der Funktion der Übungen und der rhythmischen Struktur
2. Die Bewegungen sind angepasst an ein vorhandenes musikalisches Werk. In diesem Fall inspiriert und bestimmt die Musik die Bewegung

Diese zweite Lösung sollte nur in Ausnahmefällen gebraucht werden. Daraus lässt sich schliessen, dass die musikalische Begleitung ein getreues Abbild der Gesten sein sollte, den besondern Gesetzen der Bewegungen untergeordnet. Aus diesem Grund muss man in der rhythmischen Gymnastik Schallplatten und Tonbänder verurteilen, indem man dem Klavier und den Schlaginstrumenten den Vorzug gibt. Damit ist noch ein weiterer grundlegender Unterschied zwischen der rhythmischen Gymnastik und dem Tanz aufgezeigt. Im Tanz wird die Choreographie und die Interpretation immer in Funktion einer Musik ausgeführt.

Diese Zeilen sind nicht eine grundlegende Studie, sondern gelten eher als Information mit dem konstruktiven Ziel, die Verwirrung zu klären, die sich nicht nur bei den Ausführenden, sondern vor allem bei vielen Lehrkräften und Verantwortlichen feststellen lässt.