

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 12

Artikel: Gymnastik und Tanz für die Jugend

Autor: Markmann-Sciarini, Mariella

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992545>

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: 11.01.2026

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



Gymnastik und Tanz für die Jugend

Mariella Markmann-Sciarini, J + S-Fachleiterin, ETS

Das Sportfach Gymnastik und Tanz (G + T) ist in zwei Fachrichtungen unterteilt:

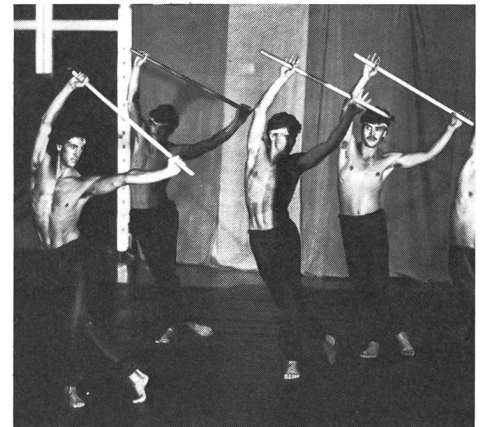
Fachrichtung A → Gymnastik und Tanz

Fachrichtung B → Rhythmische Sportgymnastik

Diese zwei Fachrichtungen laufen in der Leiterausbildung und in den Sportfachkursen von Anfang an getrennt.

Die Fachrichtung B, die Rhythmische Sportgymnastik (RSG), ist ein femininer Wettkampfsport der zwischen Kunst und Sport liegt und nach Reglementen und Wertungsvorschriften des Internationalen Turnbundes (ITB) und des Schweizerischen Frauenturnverbandes (SFTV) organisiert ist.

Die nachfolgenden Ausführungen behandeln die Fachrichtung A, die ein breites Gebiet mit vielfältigen Aktivitäten beinhaltet.



Was ist Gymnastik, was ist Tanz? Welches sind gymnastische, welches sind tänzerische Bewegungen? Wo endet das eine und beginnt das andere?

Diese und viele andere Fragen stellten und stellen sich Spezialisten und Laien. Selbst verschiedene Lexika geben verschiedene Antworten.

Auch die Zuordnung der heute praktizierten Aktivitäten zu einem Gebiet, löst immer wieder Diskussionen aus.

Eine wissenschaftlich eindeutige Abgrenzung zwischen Gymnastik und Tanz scheint durch die starke, wechselseitige Abhängigkeit und die fließenden Grenzen und Übergänge nicht möglich und sinnvoll zu sein. Wir wollen uns daher im folgenden auf die gemeinsame Basis dieser Gebiete und die Möglichkeiten für die Jugend konzentrieren.

Was bietet G + T in J + S an

Die vielfältigen Aktivitäten von Gymnastik und Tanz sind auf eine breite Schicht Jugendlicher ausgerichtet.

Das Hauptziel jeder dieser Aktivitäten ist:

Freude an der Bewegung wecken, fördern und erhalten.

Diese Ziele können wir durch eine umfassende und vielfältige Körper- und Bewegungserziehung in folgenden drei Gebieten erreichen, die sich jederzeit durchdringen und ergänzen. Schwerpunkte bilden, ist natürlich möglich.

Körperperformance

Sie dient der körperlichen Grundvorbereitung, der Erhaltung und Verbesserung des aktiven Bewegungsapparates innerhalb der individuellen anatomischen Grenzen

Bewegungsformung

Sie beinhaltet das Erarbeiten von Grundformen der Bewegung und deren Verbesserung und Anwendung in Bezug auf Raum, Zeit und Kraft

Bewegungsgestaltung

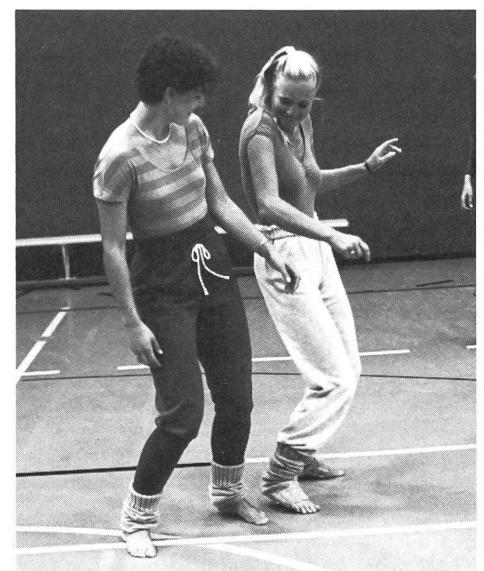
Sie befasst sich mit dem Erfinden und Erlernen von Bewegungsabläufen und deren Komposition

Wenn man die Grundsätze der drei Gebiete Körperperformance, Bewegungsformung, Bewegungsgestaltung anschaut, kann man feststellen, dass sie mit jeder G + T-Richtung und jedem Stil vereinbar sind.

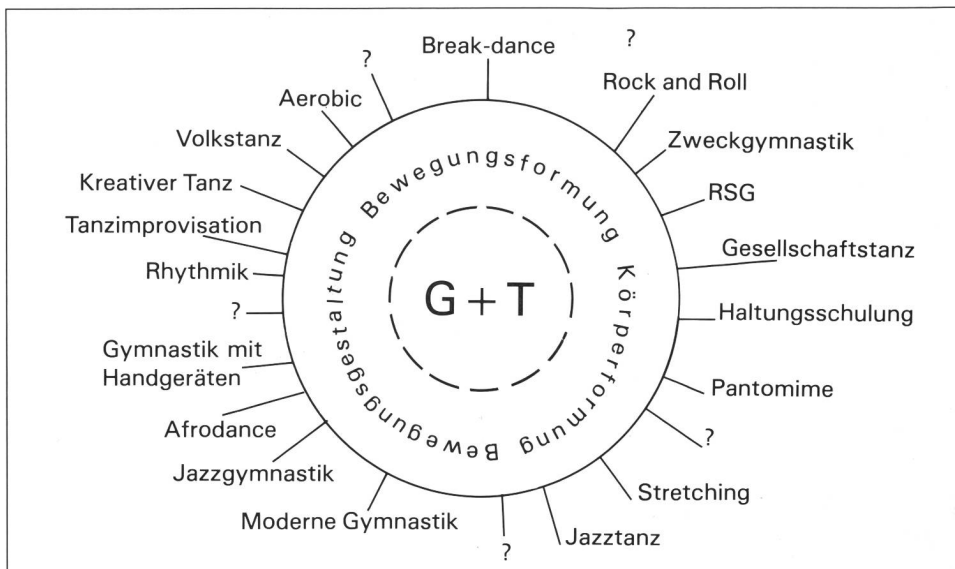
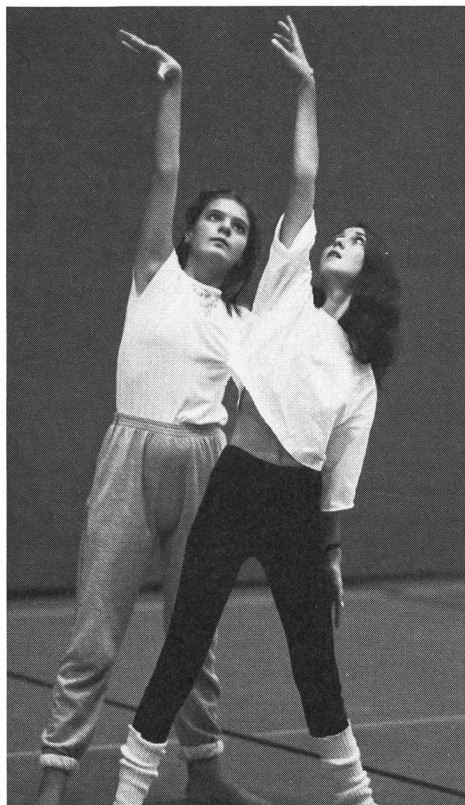
Was wünschen sich die Jugendlichen auf diesem Gebiet?

Die meisten Jugendlichen sehen unter dem Begriff Gymnastik nur langweilige Körperformungsübungen, andere «etwas» mit Ball oder Seilen, selten mit anderen Handgeräten, und sie finden keinen Bezug und damit auch keine Freude an der Gymnastik.

Aber wenn man von Aerobic, Jazzgymnastik oder irgend einer Tanzform spricht, reagieren sie schon anders, und wenn sie einmal mitgemacht haben, können sie auch sehr begeistert sein.



Die Jugend will «TANZEN», tanzen nach der Musik, die sie heutzutage anspricht.



Die Angebote des Sportfaches Gymnastik + Tanz.

Auf allen Gebieten hat die ganze Welt sich entwickelt, warum sollte da unsere Sportart nicht mitmachen?

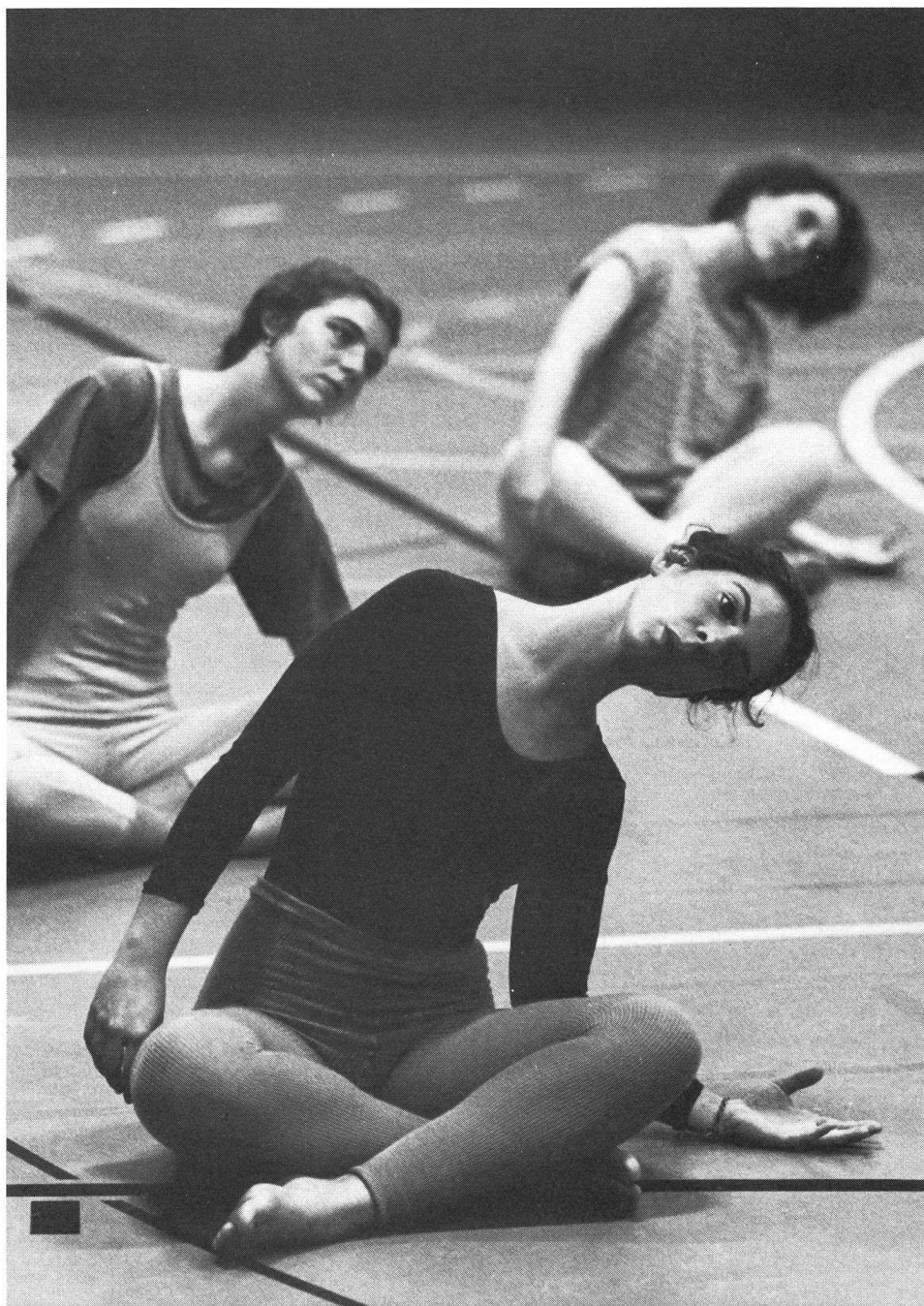
Bis gegen Ende des 19. Jahrhunderts entwickelte sich die Gymnastik unabhängig vom Tanz, und direkte Querverbindungen können nicht beobachtet werden. Im Gegenteil, die Gymnastiker hatten sich stets vom Tanz distanziert, um ein Gegengewicht zum klassischen Tanz zu schaffen, der ihnen als starre und gekünstelte Kunstform vorkam.

Ebenso hat die Entwicklung der Musik erst um die Jahrhundertwende einen Berührungspunkt mit der Gymnastik gefunden, der so wesentlich war, dass dadurch auch die gymnastischen Zielsetzungen beeinflusst wurden.

Früher war es Mode, sich im Walzertakt zu bewegen und zu diesen Rhythmen hatte man Freude, sich schön rund und weich zu bewegen. Heute sind Musik und damit die Rhythmen, die man täglich hört, anders. Darum ist es verständlich, dass die Jugend und auch viele Laien, in den Bewegungen die dieser Musik entsprechen, eine Motivation finden können.

Wie können wir die Jugend ansprechen?

Im revidierten Leiterhandbuch sind aufgrund der heute sichtbaren Entwicklung der Gymnastik mögliche Wege aufgezeigt, wie man mittels Grundbewegungsarten und moderner Musik zu gymnastischen und tänzerischen Bewegungen gelangen kann.





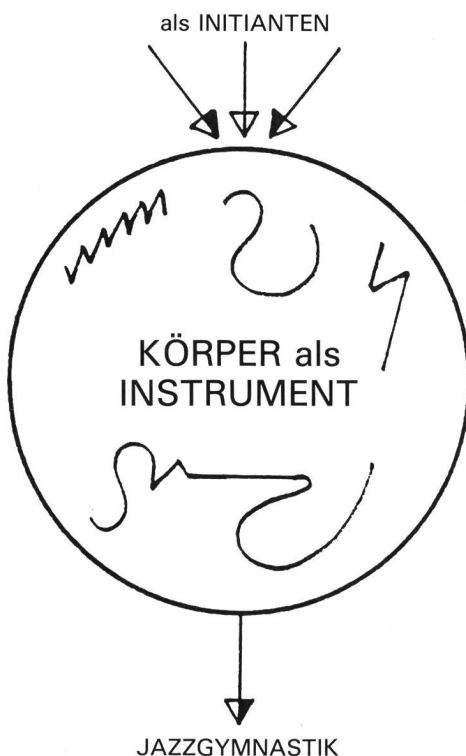
Wir wollen die Jugendlichen anregen, ihre eigenen Bewegungen im Ausdruck variieren und gestalten zu lernen.

Wir arbeiten mit dem vorhandenen Bewegungsgut, nämlich den Grundbewegungsarten. Diese Bewegungsarten, von Kind an gelernt, wollen wir schulen und vielseitig formen.

Die Trainingsformen des Jazztanzes erfordern Fähigkeiten und Fertigkeiten, die technisch anspruchsvoll sind und einen sorgfältigen Aufbau über längere Zeit beinhalten. Die Formen der Jazzgymnastik können als Aufbau oder Grundlage dienen, um später auf höherem Niveau des Tanzes weiterzuarbeiten.

Die Verwendung von spannungsvoller Musik kann als charakteristisch angesehen werden. Jede Art von Pop-, Soul-, Beat-, Disco-, Schlager- oder Jazzmusik begleiten und unterstützen die Jazzgymnastikbewegungen.

Beat-, Pop-, Soul-, Disco-, Schlager-, Jazzmusik usw.



Das Spiel zwischen Bewegung und entsprechender Musik führt zu folgenden Merkmalen:

Im Raum

- Ausdruck von Gegensätzlichkeiten
- Bewegung besonders auf mittlerer und tiefer Ebene

Beispiele:

weit – eng
gross – klein
hoch – tief
gerade – rund
parallel – gegengleich
symmetrisch – asymmetrisch

In der Zeit

- Ausnützung der verschiedenen Rhythmen der Musik

Beispiele:

langsam – mittel – schnell
plötzlicher Tempowechsel
regelmässige – unregelmässige
Akzentuierung

In der Kraft

- plötzlicher Wechsel von Spannung und Lösung

Beispiele:

gespannt – gelöst
stark – schwach
schwer – leicht





Spiele und Gestalten

Wenn wir diese besonderen Merkmale der Jazzgymnastik in die Praxis umsetzen wollen, müssen wir kurz die Bedeutung des «Spiels und spielerisch» als wesentlichen Aspekt genauer betrachten:

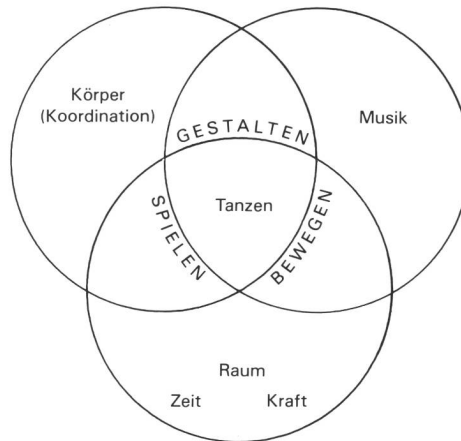
Die Bedeutung und der Sinn des Spiels liegt darin, dass wir mit den Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers und der Bewegung im Raum spielen.

Wir koordinieren Körperteile und Körperregionen miteinander auf variationsreiche und spielerische Weise. Die Impulse zu diesem Koordinations-Spiel liefert uns die Musik in ihrer akzentreichen, mehrstimmigen rhythmischen Vielfalt.

Zusammengefasst betrachtet hat unser «Spielen» sehr viel gemeinsam mit Gestalten, darum bezeichnet man unser Spiel auch als Bewegungsgestaltung. Das Wichtigste und Allerschönste bei unserem Spiel soll aber die Gewissheit sein, dass wir

Wir wollen die Spannungsmomente der Musik in ein akzentreiches Spiel zwischen einzelnen Körperteilen und den Grundbewegungsarten umsetzen. Dabei ist die Koordinationsfähigkeit von grosser Bedeutung.

TANZEN



Viele Unterrichtende haben den Schritt zu dieser Bewegungsart mit Erfolg gemacht. Wichtig ist, dass die Bewegungen oder die Bewegungsabläufe, die man in den meistens hochstehenden Kursen erlebt, nicht in der gleichen fertigen Form zu Hause weitergegeben werden. Es ist wichtig, diese Bewegungen zu analysieren und den Lernenden in zweckmässigem Teilaufbau mit stetigen Erfolgserlebnissen beizubringen. Dasselbe gilt für alle Bewegungen, die von ausserhalb unseres Kontinents stammen. Sie können nicht einfach übernommen und nachgeahmt werden. Unsere Gefühlswelt ist eine andere, so dass wir die ursprünglichen Gefühle und die Erlebnisse, die hinter diesen Bewegungen stecken, gar nicht entwickeln können.

Es gibt unzählige Stilrichtungen unter den Begriffen Gymnastik und Tanz. Wir haben versucht, einige Anregungen zu geben. Wichtig ist, dass man sich mit Freude bewegt und auf jeder Fähigkeits- und Ausbildungsstufe von Erfolgserlebnissen unterstützt wird. ■

