

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 44 (1987)

Heft: 2

Artikel: Raum - Zeit - Kraft

Autor: Markmann-Sciarni, Mariella

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992713>

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

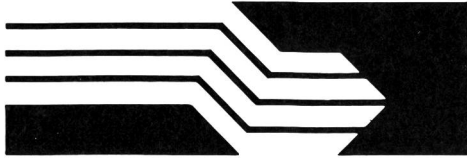
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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: 13.01.2026

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



Ein Beitrag aus dem Fach Gymnastik und Tanz

Raum – Zeit – Kraft

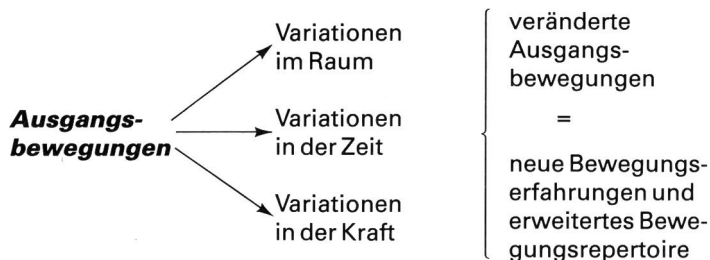
Mariella Markmann-Sciarini, Ursula Weiss, ETS

Bewegungen werden charakterisiert durch die drei Merkmale Raum, Zeit und Kraft, welche in wechselseitiger Beziehung zueinander stehen.

Raum	Zeit	Kraft
Bezieht sich auf unser Verhalten im Raum, auf die verschiedenen Richtungen, Wege und Ebenen, in welchen Bewegungen stattfinden.	Bezieht sich auf die zeitliche Dauer und den rhythmischen Ablauf einer Bewegung.	Bezieht sich auf die Kraft, welche für eine Bewegung eingesetzt wird und auf den Spannungswechsel im Körper.

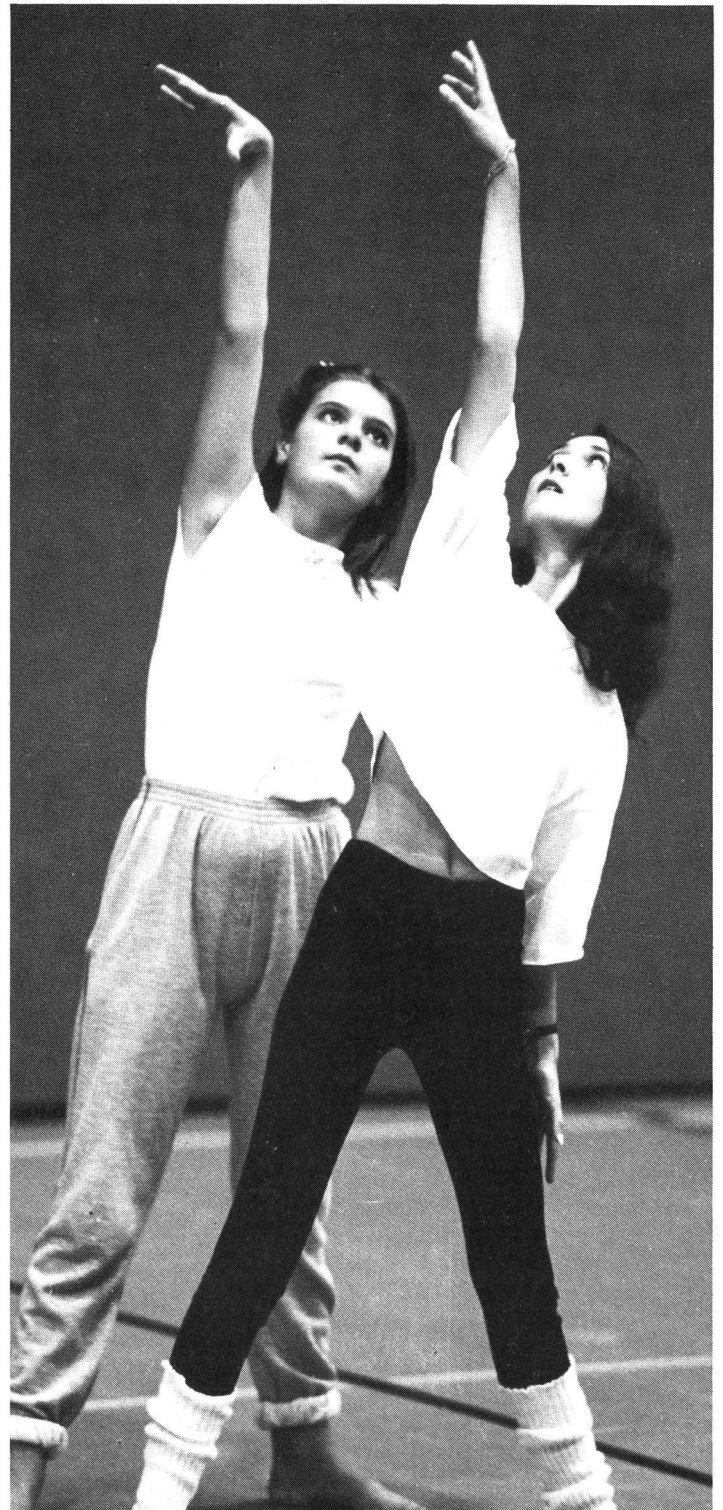
Oft sind wir uns wenig bewusst, dass diese drei Komponenten in *jeder* Bewegung vorkommen und dass sie *je* einzeln variiert werden können.

Durch Herausgreifen eines einzelnen Merkmals lässt sich die Ausgangsbewegung variieren, was zu neuen Bewegungserfahrungen beziehungsweise zur Erweiterung des Bewegungsrepertoires führt.



Die folgenden Übungsbeispiele gehen von zwei verschiedenen methodisch-didaktischen Ansätzen aus (siehe Turnen und Sport in der Schule, Band 1):

1. Offener Lernweg: Prinzip der Bewegungsaufgabe
2. Strukturierter Lernweg: Prinzip der methodischen Reihe





Beispiele zum offenen Lernweg

Ausgangsthema	Raum	Zeit	Kraft
<p>Erste Bewegungsaufgabe gleichbleibend eng/weit, von festem Standort aus</p> <p>«Versuche Dich sehr eng, klein, schmal zu machen, Dich zusammenzuziehen → und dehne Dich wieder aus, werde weit, breit, gross.»</p> <p>Die Variationen in bezug auf Raum – Zeit – Kraft werden individuell sehr verschieden sein. Stelle vom Beobachteten ausgehend weitere Aufgaben zur Differenzierung der einzelnen Komponenten.</p> <p>Sei in diesen Experimentierphasen eher zurückhaltend mit <i>Musik</i>, beziehungsweise setze sie gezielt ein, zum Beispiel um eine bestimmte Ausführungsart bewusst zu unterstützen.</p> <p>Aus all diesen Möglichkeiten lassen sich auch bestimmte Qualitäten herausnehmen als Aufgabenstellung für zwei oder mehr Teilnehmer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Experimentiere mit verschiedenen Richtungen im Raum. Wie setzt Du dabei Deine Extremitäten ein? Parallel oder entgegengesetzt? – Versuche verschiedene Wege (direkt/indirekt), um von weit zu eng und umgekehrt zu kommen – Ziehe Dich auf einen Punkt zusammen, auf eine Linie, eine Fläche. In welcher Beziehung stehen diese Raumrichtungen zueinander? 	<ul style="list-style-type: none"> – Experimentiere mit diesen verschiedenen Raumformen, aber in verschiedenem Tempo: Beide Richtungen schnell oder langsam/bestimmtes Tempo für bestimmte Richtung – Schalte Momente ein, in denen Du ganz anhältst, an den Endpunkten oder «unterwegs». Halte plötzlich oder verlangsame allmählich 	<ul style="list-style-type: none"> – Versuche Dir klar zu werden, bei welchen Formen Du bis jetzt viel Kraft, wann Du wenig Kraft gebraucht hast – Suche eine Variante, die Du mit möglichst wenig Kraft, möglichst «faul» ausführen kannst – Kannst Du bewusst die Schwerkraft einsetzen (fallen lassen), um von weit zu eng und umgekehrt zu kommen? – Beschleunigungen brauchen Kraft. Was ist das Ergebnis wenn Du sehr rasch, explosiv, viel Kraft einsetzt?
<p>Zweite Bewegungsaufgabe direkt von Raum – Zeit – Kraft ausgehend</p>	<p>Es gibt Leute, die sich ziellos, andere, die sich gezielt im Raum bewegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Lege für Dich im Raum zwei Punkte fest und bewege Dich einmal direkt, dann auf Umwegen von A nach B. Experimentiere mit solchen Umwegmöglichkeiten – Gezielt oder auf Umwegen: Lasse Dich dabei von Deiner Rückseite, Deiner Seite, von einem bestimmten Körperteil leiten – X startet von A aus, Y von B: gezielt oder auf Umwegen unter Beachtung der wechselnden Distanz zwischen X und Y sich nähern, sich entfernen. Das gleiche kann zum Beispiel auch mit zwei Gruppen gemacht werden 	<p>Es gibt Leute, die sich schnell, andere die sich langsam im Raum bewegen.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Suche und experimentiere mit Beispielen – Verbinde «direkt» beziehungsweise «auf Umwegen» je mit schnell und langsam. Das allein gibt ungezählte Möglichkeiten – Experimentiere mit Möglichkeiten, bei denen «schnell» fortgesetzt oder nur ruckartig verwendet wird 	<p>Es gibt Leute, die sehr kräftig sind und diese Kraft auch zeigen.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Suche Handlungsabläufe, bei denen Du viel Kraft brauchst – Es gibt auch das Gegenteil, sehr kraftlose Menschen. Suche und experimentiere mit Beispielen – Experimentiere mit Bewegungen, bei denen Du Übergänge von kraftvoll zu kraftlos gestaltest und umgekehrt – Finde Deine eigene Bewegungsfolge in bezug auf einen Partner, indem Du ihm in seiner Kraft beziehungsweise Kraftlosigkeit folgst oder indem Du als Gegensatz agierst. Das gleiche «Spiel» ist auch zwischen zwei homogenen Gruppen möglich
<p>Dritte Bewegungsaufgabe zur Integration der drei Komponenten: Raum – Zeit – Kraft</p> <p>Die Differenzierung der drei Komponenten Raum – Zeit – Kraft führt zu einer Erweiterung des Bewegungsspektrums in bezug auf Formen und Ausführungen, welche bei offener Aufgabenstellung durch individuelles Experimentieren der Teilnehmer selber gefunden werden.</p> <p>Integration heisst, solche erweiterten neuen Möglichkeiten neu zu verknüpfen, in der Hoffnung, dass das Bewegungsbild vielgestaltiger und die Aussage klarer sein werden.</p>	<p>Aufgabenstellung 1</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestalte eine Bewegungsfolge aus Elementen der Erfahrungen aus Beispiel 1 und 2 und zeige diese den anderen – Findet als Gruppe eine Choreographie, in welcher jede/r seine Folge einbringen kann <p>Aufgabenstellung 2</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gestaltet eine Choreographie zum Thema Strasse, Markt, Jahrmarkt oder ähnlichen Themen, indem bewusst die Elemente Raum, Zeit und Kraft zur Charakterisierung der einzelnen Rollen eingesetzt werden 		



Beispiele zum strukturierten Lernweg

Ausgangsbewegungen	Variationen im Raum	Variationen in der Zeit	Variationen in der Kraft
8 Gehschritte vw.	Hoch auf Fussballen	Doppelt so schnell	Ganz leicht
	Tief mit gebeugten Beinen	Doppelt so langsam	Ganz schwer
Kombination von 4mal 8 Gehschritten vw.	1. Ausgangsbewegung 2. Hoch 3. Ausgangsbewegung 4. Tief	1. ♪♪♪ ♪♪♪ Grundtempo 2. ♪♪♪ ♪♪♪ Doppelt so schnell 3. ♪♪♪ ♪♪♪ Grundtempo 4. ♪♪♪ ♪♪♪ Doppelt so langsam	1. Mit Betonung auf 1. Schritt 2. Hoch 3. Mit Betonung auf 1. Schritt 4. Tief
	1. — — — → Vw. 2.  Im Kreis 3. — — — → Vw. 4.  Im Kreis	1. ♪ ♪ ♪♪♪ Wie oben, aber 2. ♪ ♪ ♪ jeder 1. Schritt 3. ♪ ♪ ♪♪♪ dauert doppelt 4. ♪ ♪ ♪♪♪ so lang	Mit Betonung auf jeden 1. Schritt
	1. Normale Schrittlänge 2. Ganz kleine Schritte 3. Normale Schrittlänge 4. Ganz grosse Schritte	1. ♪ ♪ ♪ ♪ Jeder 1. und 2. ♪ ♪ ♪ ♪ 5. Schritt dauert 3. ♪ ♪ ♪ ♪ doppelt so lang 4. ♪ ♪ ♪ ♪	Mit Betonung auf jeden 1. und 5. Schritt
Asymmetrisch geführte Armschwünge	Kleine, grössere, ganz grosse bis zur Hochhalte	Langsame, schnellere, ganz schnelle oder mit verschiedenen Akzenten	Mit verschiedenen Spannungen oder verschiedenen Betonungen
Kombination von 4mal 8 asymmetrisch geführten Armschwüngen	1. Ausgangsbewegung 2. Klein 3. Ausgangsbewegung 4. Gross	1. Grundtempo 2. Doppelt so schnell 3. Grundtempo 4. Doppelt so langsam	1. Mit eigenem Krafteinsatz 2. Sehr entspannt 3. Mit eigenem Krafteinsatz 4. Mit grossem Krafteinsatz
	Bewegungsweite ändern	Jeder 1. Schwung dauert doppelt so lang	Mit Betonung auf jeden 1. Schwung
	Bewegungsweite ändern	Jeder 1. und 5. Schwung dauert doppelt so lang	Mit Betonung auf jeden 1. und 5. Schwung
Kombination von Gehen mit asymmetrisch geführten Arm- schwüngen, das heisst Kombina- tion der zwei oben angegebenen Bewegungen	Versuche selbst die oben angegebenen Variationen zu probieren		
Versuche selbst aus einer von Dir bestimmten Ausgangsbewegung Variationen zu finden			
Diese Beispiele können mit Musikunterstützung ausgeführt werden. Zum Beispiel eignet sich das Musikstück «Ping Pong sous les arbres» von Richard Claydermann (Platte: A comme amour, Delphine 700025).			

Zwischen den beiden dargestellten Lernwegen bestehen fließende Übergänge. Die oben aufgeführten Beispiele entsprechen *nicht* einem Lektionsablauf sondern können je nach Zielsetzung zu einer solchen kombiniert werden. ■