# Einstimmen mit Rhythmus und Musik

Autor(en): **Jaquemet, Rosmarie / Tiersbier, Christine**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992618

**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.

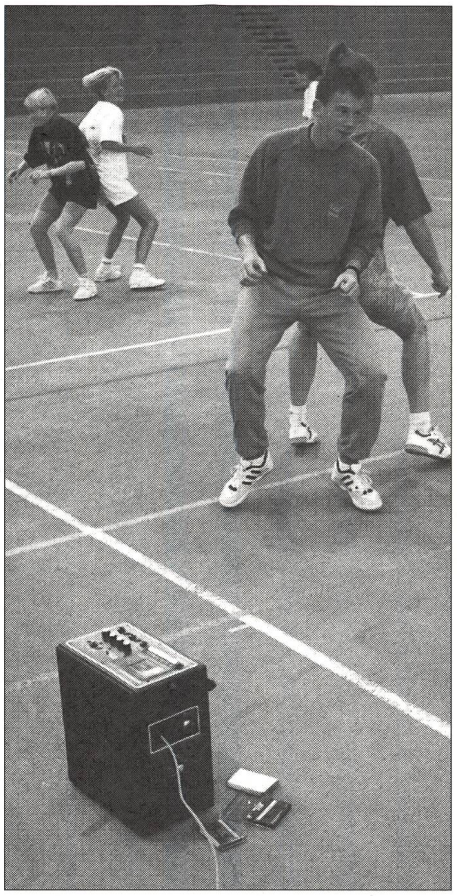
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

### Sport mit Kindern – Aufwärmen (2)

# Einstimmen mit Rhythmus und Musik

*Rosmarie Jaquemet, Christine Tiersbier*
*Fotos: Daniel Käsermann*



***Rhythmus und rhythmische Abläufe sind Erscheinungen, die wir täglich in unserem eigenen Organismus erleben (Atmung, Herzschlag, Puls) und die weder eines Klanges, noch einer Musik bedürfen, die aber durch ausgewählte Melodien, Bilder und Texte intensiv beeinflusst werden können. Warum nicht bereits im Aufwärmen?***

Eine rhythmisch stark fordernde Musik kann zur Bewegung anregen, während eine feine Musik zu Ruhe, Konzentration und Eigenwahrnehmung aufruft. Durch gezielte Musikauswahl können so bestimmte Ausgangsstimmungen vorbereitet werden. Dadurch kann eine Sensibilisierung auf das Hauptthema hin stattfinden.

## Übersicht

Ziel eines gestalteten Einwärmens ist, aus der Vielfalt von Tönen, Klängen, Rhythmen, Motiven und Empfindungen ein wohlgeordnetes Spannungsgeschehen zu formen. Grundlagen, die jegliche Spannungsgeschehen in der Bewegungserziehung beinhalten sind:

- Gehen, Laufen, Federn; Hüpfen, Springen, Drehen;
- Schwingen;
- Dehnen, Lösen, Kräftigen.

Jeder Punkt verlangt einen ganz speziellen Rhythmus:

- Fürs Gehen, Laufen und Federn eignet sich Musik mit einem kontinuierlichen Beat (Schlag). Diese ist in der aktuellen Pop-Musik sehr selten zu finden. Meistens ist nämlich der erste oder der zweite Schlag stärker betont, was bei einer «ehrlichen» Musikinterpretation zu einem «Hinken» führt. Einfacher sind gleichmässige Beats in der Volks- oder in der klassischen Musik zu finden oder aber auch im Techno-Bereich. Für Hüpf-, Spring- und zum Teil auch Drehformen ist ein Beat, wie man ihn in der Rock- oder Popmusik findet, besser geeignet.

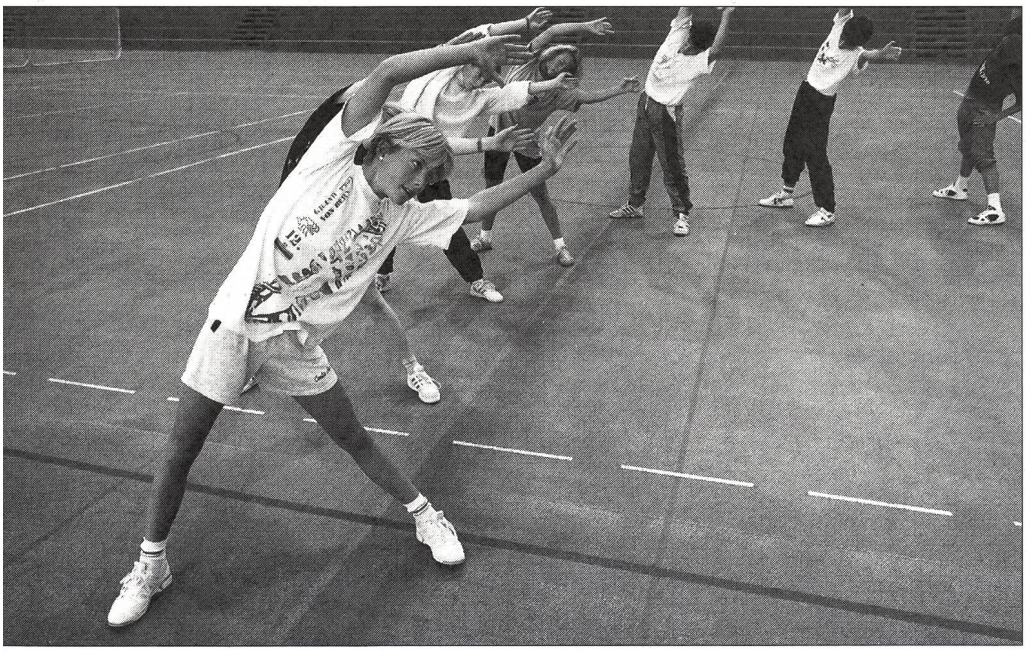
Geeignete Tempi:
zum Gehen: 60 bis 80 Schläge/Minute
zum Laufen und Springen: 120 bis 160 Schläge/Minute.

- Zum Schwingen eignen sich alle ¾-Takte besonders gut.
- Dehnen, Lösen und Kräftigen werden durch langsame, gleichmässig fliessende Musik gut unterstützt.

Wichtig ist, dass wir immer wieder fragen, welchen Rhythmus, welche Dynamik trägt dieses Kind in der gegenwärtigen Entwicklungsstufe in sich. Denn Kinder im Alter zwischen 10 und 14 Jahren sind geprägt durch starkes Eigenrhythmusgeschehen. Das heisst, dass wir auch immer wieder «seinen» Bewegungsablauf mit Klatschen, Prellen oder mit der Stimme begleiten, dass wir seinen Rhythmus aufnehmen und es nicht ständig in einen nicht ganz ihm gemässen Takt zwingen.

Daraus wird ersichtlich, dass es oft schwierig ist, einen günstigen gemeinsamen Rhythmus zu finden. Rhythmus kann tragen und motivieren, aber auch einschränken und zurückbinden. Bewegen zu einem vorgegebenen Rhythmus verlangt immer ein gewisses Mass an Anpassung.

Bewegung wird Musik – Musik wird Bewegung. Beides ist richtig und wichtig. Voraussetzung dafür ist die Freude an der gewählten Musik. Nur durch Freude kann ein Einstimmen, ein Erwär-



men, ein Bewegungserlebnis zustande kommen. Wir versuchen daher auch immer auf Musikwünsche und Anregungen der Kinder einzugehen, und wir motivieren sie, selber Musik für bestimmte Bewegungsinhalte zu suchen, eventuell sogar selber zu kreieren (Orff'sches Instrumentarium, Gesang, eigene Instrumente).

## Anregende Spielformen

- Musik läuft: Die Kinder bewegen sich frei dazu in der ganzen Halle; auf Musikstop irgendwo hochklettern oder abliegen oder etwas darstellen... usw.
- Musik läuft: Die Kinder bewegen sich frei dazu in der ganzen Halle; immer nach kurzem Musikstopp muss eine neue Fortbewegungsart gefunden werden, die dem Kind passend erscheint. Beispiele: vorwärts, seitwärts, rückwärts, auf allen vieren. Die «stimmigsten» Formen werden von der ganzen Gruppe gemeinsam ausgeführt.
- Musik läuft: Alle bewegen sich frei dazu; auf Musikstopp klatschen alle den Rhythmus am Boden, auf dem Körper... weiter und überprüfen mit dem Musikeinsatz, ob sie schneller oder langsamer geworden sind.
- Zu zweien hintereinander frei zu Musik laufen; A gibt Fortbewegungsart vor, B übernimmt. Sobald A einen Wechsel in der Musik verspürt, bewegt er/sie sich an Ort, B läuft vor und übernimmt mit einer neuen Fortbewegungsart die Führung.
- Zu zweien eine 8 zur Musik laufen, beide versuchen sich immer wieder in der Mitte zu treffen. Aus der 8er-Form lassen sich unzählige weitere Formen entwickeln.

Alle diese Formen eignen sich auch fürs Gehen und Hüpfen. Musik: Rock'n'Roll, Twist, Volkstänze (Troika). Kassetten: Schweiz. Verband für Sport in der Schule (SVSS).

## Takt und Schlag genauer erfassen

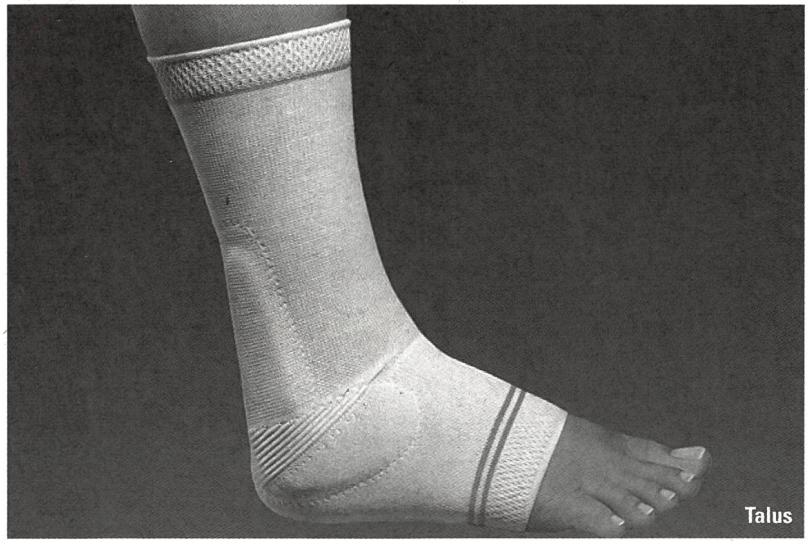
- Roboterspiele an Ort: Zu einer 60er-Musik oder langsamer auf jeden Schlag eine isolierte Bewegung ausführen. Beispiele: Arm strecken, Arm beugen, ...; daraus ein Bewegungsmuster entwickeln, das immer anspruchsvoller wird: Arm – Kopf – Pause – Schritt. Als Hilfe kann dieses mit Worten begleitet werden.
- Zu zweien die gefundenen Bewegungsabläufe kombinieren; führt bereits zu einer kleinen Choreographie.

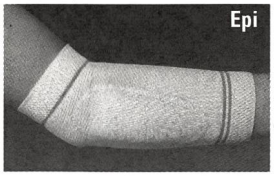
- Frage-Antwortspiel: A bewegt alle geraden Schläge, B alle ungeraden.
- Ist der Transfer all dieser Formen in einen schnelleren Takt eventuell in einen langsameren möglich?
- Gehen, Laufen im Raum; nach 4 oder 8 Schlägen Richtungswechsel; können wir alle gleichzeitig wechseln?
- Zu zweien an einem Punkt starten, sich trennen und sich dann nach 8 Schlägen wiederfinden. Dito, aber erst nach 2mal 8 oder 4mal 8 Schlägen. Als dritte Variante kann beim Wiederfinden das Roboterspiel angehängt werden.

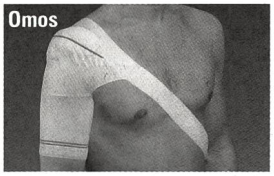
Sobald der Takt als Zeitraum erlebt worden ist, wird rhythmisches Gestalten möglich. ■


Die neue Generation

Tricodur® Friktionsbandagen




BDF ●●●●
Beiersdorf

Rasche Schmerzlinderung
durch Friktionskerne mit Massage-Wirkung.

Sicherer Sitz
durch spezielles Wellengestrick.

Indikationen:
Reizzustände und Überlastungserscheinungen, Gelenkergüsse und Schwellungen bei Arthrose und Arthritis, nach Verletzungen und Immobilisierungen.

Erhältlich bei:
Orthopädie- und Sanitätsfachhändlern, Apotheken, Drogerien.