

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 50 (1993)

**Heft:** 11

**Artikel:** Einstimmen mit Rhythmus und Musik

**Autor:** Jaquemet, Rosmarie / Tiersbier, Christine

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992618>

### **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>**



## 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?**

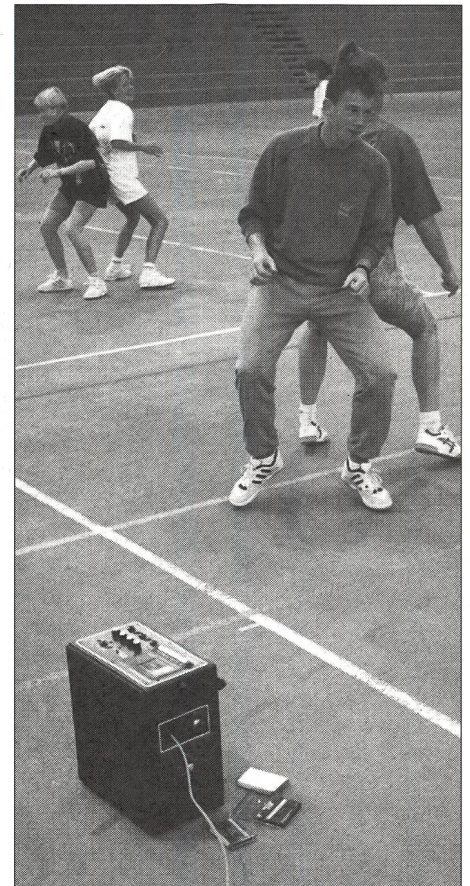
Eine rhythmisch stark fordernde Musik kann zur Bewegung anregen, während eine feine Musik zu Ruhe, Konzentration und Eigenwahrnehmung aufruft. Durch gezielte Musikauswahl können so bestimmte Ausgangsstimmungen vorbereitet werden. Dadurch kann eine Sensibilisierung auf das Hauptthema hin stattfinden.

### 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:

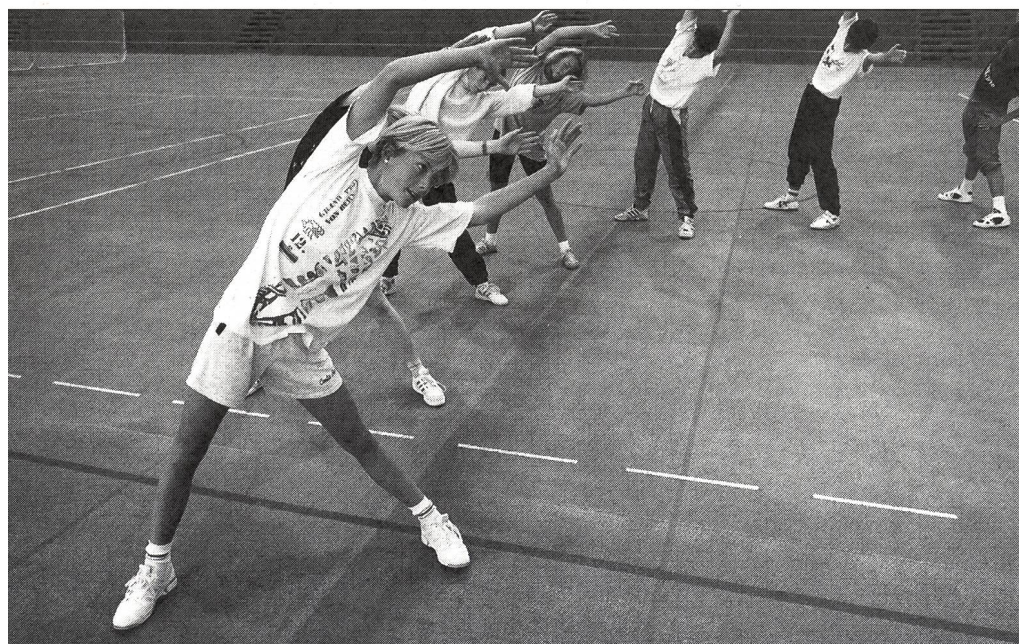
zum Gehen: 60 bis 80 Schläge/Minute  
zum Laufen und Springen: 120 bis 160 Schläge/Minute.

- Zum Schwingen eignen sich alle  $\frac{3}{4}$ -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. Bewegungen 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 Erwärm-





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

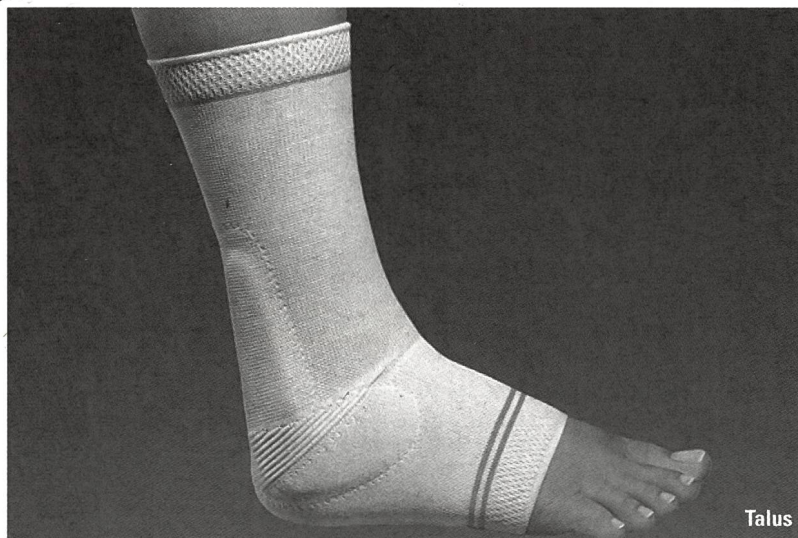
- Roboterspiele an Ort: Zu einer 60er-Musik oder langsamer auf jeden Schlag eine isolierte Bewegung ausführen. Beispiele: Arm strecken, Arm beugen, ...; daraus ein Bewegungsmuster entwickeln, das immer anspruchsvoller wird: Arm – Kopf – Pause – Schritt. Als Hilfe kann dieses mit Worten begleitet werden.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



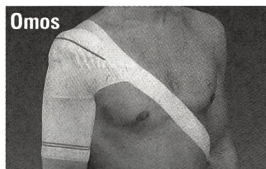
- Frage-Antwortspiel: A bewegt alle geraden Schläge, B alle ungeraden.
- Ist der Transfer all dieser Formen in einen schnelleren Takt eventuell in einen langsameren möglich?
- Gehen, Laufen im Raum; nach 4 oder 8 Schlägen Richtungswechsel; können wir alle gleichzeitig wechseln?
- Zu zweien an einem Punkt 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 Wellen-  
gestrick.

Indikationen:

Reizzustände und Überlastungs-  
erscheinungen, Gelenkergüsse  
und Schwellungen bei Arthrose  
und Arthritis, nach Verletzungen  
und Immobilisierungen.

Erhältlich bei:

Orthopädie- und  
Sanitätsfachhändlern,  
Apotheken, Drogerien.