Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2002)
Heft: 1

Artikel: Im Kern der Bewegung wohnt der Rhythmus
Autor: Greder, Fred / Gautschi, Roland
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992438

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: 27.07.2025

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

P 516 486

mobile Praxis

Die Fachzeitschrift für Sport 1|02

Sto.

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 48 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen: Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Telefon 032/327 62 57, Fax 032/327 64 78, E-Mail: mobile@baspo.admin.ch www.mobile-sport.ch

Im Kern der Bewegung wohnt der Rhythmus

Rhythmische Strukturen zu erfassen und anzuwenden ist das Ziel des Bewegungslernens. Diese Praxisbeilage präsentiert eine Fülle von Spielen und Übungen zum Thema Rhythmus und begleitet Trainer und Sportlehrerinnen auf dem Weg zum erklärten Ziel.

Text: Fred Greder, Roland Gautschi
Zeichnungen: Leo Kühne

Rhythmische Strukturen sind in allen Formen des Bewegens anzutreffen: Grundbewegungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen orientieren sich an rhythmischen Mustern. Der Rhythmus durchzieht Trainings und Bewegungslektionen wie ein roter Faden. Diesen Faden für Trainer und Sportlehrerinnen sicht- und verfügbar zu machen – das versucht die vorliegende Praxisbeilage.

Rhythmusspiele – Musik und Bewegung vereint
Im ersten Teil der Praxisbeilage (Seiten 2–9) werden zuerst stufengerechte Inhalte und Ziele vorgestellt sowie häufig vorkommende Begriffe im Zusammenhang mit Rhythmus erklärt. Anschliessend sind 18 Rhythmusspiele zu finden: neun Spiele für die Vorschule und Unterstufe und neun für die Mittel- und Oberstufe. Dabei wird deutlich, dass sich diese Spiele sehr gut für einen fächerübergreifenden Unterricht (Musik und Sport) eignen.

Jede Sportart kennt seine Kernrhythmen
Im zweiten Teil (Seiten 10–15) wird der Rhythmus und seine Bedeutung in verschiedenen Sportarten ins Zentrum gestellt. Das Training so genannter «Kernrhythmen», die sich in allen Sportarten finden lassen, ist viel versprechend und trifft im wahrsten Sinne des Wortes den «Kern der Sache». Rhythmische Strukturen von Bewegungen sollen erworben werden, um diese individuell zu rhythmisieren, d. h. an die eigenen Bewegungsmuster anpassen zu können. Dieses sportartspezifische «Rhythmustraining» wurde und wird natürlich dauernd praktiziert, wenn auch nicht immer gezielt. Ziel der vorliegenden Übungen ist deshalb auch, dass eine bestimmte Sensibilität für dieses Rhythmustraining und das bewusste Rhythmisieren von Bewegungen entwickelt wird.

Auf der Seite 15 werden schliesslich Bücher und Artikel vorgestellt, die sich mit diesem Thema auseinander setzen.

Inhaltsverzeichnis

Rhythmusschulung kennt keine Altersgrenzen 2
«Nicht aus dem Takt fallen» 3

Rhythmusspiele
Der Rhythmus als Bewegungsquelle 4
Rhythmen suchen und gestalten 7

Rhythmus – Sportartspezifisch
Spielsportarten 10
Geräteturnen 11
Leichtathletik 12
Schwimmen 14
Literatur 15

ETH-Bibliothek
EM000004592084

Rhythmusschulung kennt keine Altersgrenzen

Das Hauptziel bei Rhythmusspielen ist eine umfassende Rhythmisierungskompetenz. Konkret heisst das: Rhythmen hören und in Bewegungen umsetzen, Akzente setzen, sowohl in der Musik als auch in der Bewegung.

Spiele, bei denen Rhythmen vorgegeben, erlebt und übernommen werden, sind für alle Altersgruppen eine Bereicherung in der Bewegungsschulung.

Vorschule und Unterstufe – Rhythmen erleben, imitieren und variieren

Jüngere Kinder sind oft sehr fasziniert von einfachen rhythmischen Abläufen in der Natur (z. B. Regen, Blitz und Donner) oder in der Technik (z. B. Eisenbahnen, Autorennen). Diese wollen vielseitig erlebt, imitiert und variiert werden. Unbewusst erfahren die Kinder auf diese Weise die Bausteine des rhythmischen Verhaltens (Puls, Takt, Rhythmus, Dynamik und Akzent – diese Begriffe werden auf Seite 3 erklärt).

Für den Bewegungsunterricht anregend und zweckmässig sind Verse, rhythmische Instrumentalstücke oder Lieder in Verbindung mit Bewegung. Die Begleitung zur Bewegung kann aber auch aus der momentanen Unterrichtssituation heraus entstehen. Ein stufengerechtes Instrumentarium ist sehr wichtig. Wird Musik ab Tonträger eingesetzt (medialer Musikeinsatz), sollten die Tonbeispiele/ Musikstücke wenn möglich speziell für die Vorschul- und Unterstufe komponiert worden sein. Folgende Kompetenzen sind auf diesen Unterrichtsstufen zu entwickeln:

- Verschiedene Tempi aufnehmen und umsetzen.
- Schnelle und langsame Sequenzen, kurze und lange Töne unterscheiden.
- Sich mit Bewegung an unterschiedliche rhythmische Motive anpassen.
- Pausen erleben und ausfüllen.

Mittel- und Oberstufe – Rhythmen gestalten und gemeinsam ausführen

Inhaltlich muss auf der Mittel- und Oberstufe nicht mit völlig neuen Formen gearbeitet werden. Die Spiele werden aber umfangreicher und komplizierter. Zudem ist es bei älteren Kindern oft schwierig, sie mit«altmodischer» Musik motivieren zu können. Aber auch auf dieser Stufe ist Livebegleitung durchaus möglich. Die nötigen Perkussionsinstrumente (Djembe, Congas, Bongo u. a.) müssen zur Verfügung stehen und gespielt werden können.

Jugendliche werden in folgenden rhythmischen Feldern gefordert:

- Verschiedene Taktarten und Pausen umsetzen.
- Rhythmen in verschiedenen Tempi ausführen.
- Beat und Off-Beat erkennen und anwenden.
- Polyrhythmik (mehrere Rhythmen nebeneinander spielen und sich dazu bewegen).

Kleines Instrumentenlexikon

Auf den folgenden Seiten werden die Fachbegriffe von Rhythmusinstrumenten verwendet. Man unterscheidet drei Arten:

Holzschlaginstrumente

Claves (Schlaghölzer), Kastagnetten, usw.

Fellinstrumente

Tamburin, Pauke, Trommel, Congas (zwei Trommeln unterschiedlicher Tonhöhe), Bongo, Djembe (afrikanische Trommel), usw.

Effektinstrumente

(sporadisch, für bestimmte «Effekte» einsetzbar)

Agogobell (zwei miteinander verbundene Metallglocken werden mit Schlägern angeschlagen), Cabasa (Silberglöckchen laufen über ein rundes Band), Vibraslap (eine Holzkugel wird angeschlagen), usw.

Wir danken Karin Luginbühl, Claudia Harder, Janina Sakobielski, David Egli, Arturo Hotz, Michel Chervet, Rolf Weber und Pièrre-André Weber für die wertvolle Unterstützung bei der Erarbeitung dieser Praxisbeilage.

HELVETIA PATRIA

«Bitte nicht aus dem Takt fallen!»

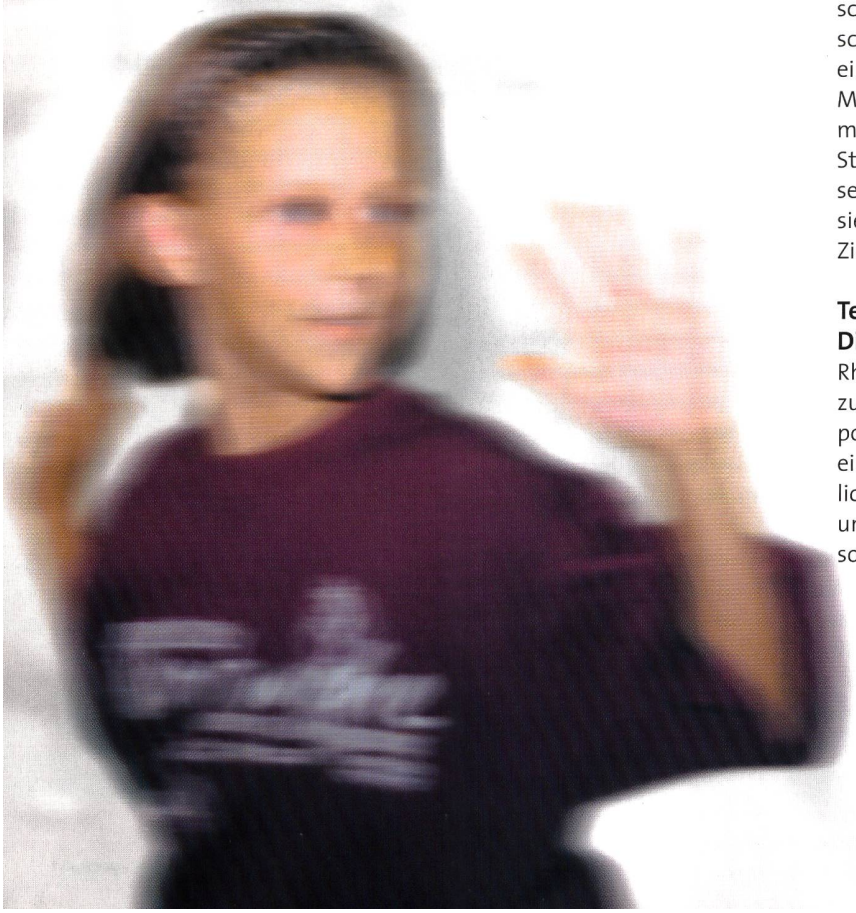
Begriffe wie Takt, Metrum, Beat oder Rhythmus sind vielen geläufig und werden oft auch im Sportunterricht oder im Training gebraucht. Was aber darunter genau verstanden wird, ist nicht immer ganz klar. Diese Begriffe richtig anzuwenden kann auch ein Lernziel sein!

Nicht nur Kinder und Jugendliche verwenden Begriffe im Zusammenhang mit dem Rhythmus oft nicht ganz korrekt. Auch Trainer oder Sportlehrerinnen und Sportreporter (!) meinen oft etwas anderes, wenn sie zum Beispiel sagen: «Sie ist nicht im Rhythmus!» oder «Du fällst dauernd aus dem Takt!»

ETH-ZÜRICH
31. Jan. 2002
BIBLIOTHEK

Wer sagt ...	... meint oft:
Du bist aus dem Takt gefallen	Du bist nicht im Beat/bzw. nicht im Grundschlag
Er hat den Rhythmus gewechselt	Er ist schneller oder langsamer geworden
Sie fällt aus dem Rhythmus	Sie fühlt den Beat/Grundschlag nicht
Ich bin zu schnell oder zu langsam	Ich bin nicht im Beat/Grundschlag
Den Rhythmus brechen	Den Spielfluss stören

Puls/Grundschlag – Das einfachste rhythmische Element
Der Puls teilt den Zeitablauf gleichmässig in Abschnitte ein und wird auch als Grundschlag oder Beat bezeichnet. Der Puls kann als die einfachste rhythmische Form angesehen werden. Bei den Beispielen dieser Praxisbeilage ist der Puls einerseits Ausgangspunkt für Spiele für jüngere Kinder, andererseits kann sich auch die rhythmische Schulung beispielsweise beim Sprint in der Leichtathletik nach einem möglichst schnellen Grundschlag richten. Beim so genannten «Offbeat» werden die Akzente zwischen den Grundschlägen gesetzt.



Takt/Metrum – Die Einteilung in gleich lange Abschnitte
Eine bestimmte Anzahl von Grundschlägen wird in Takte unterteilt, wobei der erste Schlag eines Taktes betont wird. Diese Taktart kann gerade (2er-, 4er-Takt) oder ungerade (3er-Takt) sein. Die Taktart provoziert oft eine bestimmte Bewegung: Ungerade Taktarten eignen sich beispielsweise eher für Drehungen um die Körperlängsachse (z. B. Walzer im 3er-Takt) oder Schaukelbewegungen (z. B. «Schunkeln» im Festzelt).

Rhythmus – Die Struktur der Bewegung
In der Musik werden Klänge und Geräusche in verschiedene Abschnitte eingeteilt und gestaltet. Dies geschieht durch unterschiedliche Länge und Betonung der Notenwerte. Wenn wir eine Struktur heraushören, sprechen wir vom «Rhythmus der Musik». In der Bewegungserziehung können klanglich-rhythmische Motive in Bewegung umgesetzt werden. Rhythmische Strukturen liegen allen sportlichen Fertigkeiten zugrunde. Diesen rhythmischen Gliederungen auf die Spur zu kommen, um sie ins eigene Bewegungsrepertoire aufzunehmen, muss ein Ziel des Bewegungsunterrichts und des Trainings sein.

Tempo und Akzente – Die Gestaltungselemente des Rhythmus
Rhythmus ist geschwindigkeitsunabhängig. Dies macht ihn zum idealen Lerngegenstand. Rhythmen können langsam (Tempo) und mit Akzentuierung in Form eines dynamischen Krafteinsatzes (Akzent) eingeübt werden. Beherrscht wird eine sportliche Fertigkeit dann, wenn sie verschieden schnell ausgeführt und auch durch unterschiedlichen Krafteinsatz akzentuiert und somit gestaltet werden kann.

Der Rhythmus als Bewegungsimpuls

Auch einfache rhythmische Muster müssen erlebt und in Bewegung umgesetzt werden. Für Kinder auf der Vorschul- und Unterstufe sind Rhythmusspiele toll, weil sie die Sinne ansprechen und lustvolle rhythmische Gemeinschaftserlebnisse ermöglichen.

«Feel the Beat!»

Was? Die Lehrperson spielt regelmässige Schläge. Je nach Wahl der Instrumente muss eine andere Bewegung ausgeführt werden. Zum Beispiel:

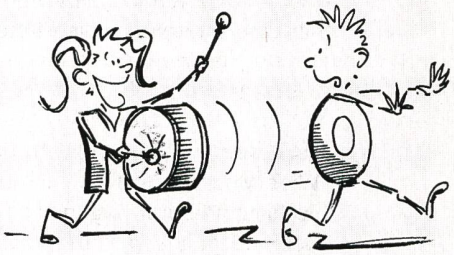
- Fellinstrument wie Trommel oder Tamburin: vorwärts bewegen.
- Holzinstrumente wie Schlaghölzer: rückwärts bewegen.

Die Kinder müssen die Anzahl Schläge in Schritte (vorwärts oder rückwärts) umsetzen.

Wie? Die Instrumente können anfangs von der Lehrperson, später auch von den Kindern selber gespielt werden.

Wozu?

- Aufnehmen und Umsetzen von Schlägen.
- Unterscheiden von Klängen und Geräuschen.



«Ich pass mich an!»

Was? Die Lehrperson spielt auf dem Tamburin regelmässige Grundschläge. Auf jeden Schlag führen die Kinder einen Schritt aus. Dann versucht jedes Kind mit zwei Schlaghölzern einen Rhythmus zu schlagen, der zum Grundschlag passt.

Wie? Die Lehrperson mit Pauke, alle Kinder haben Schlaghölzer.

Wozu?

- Erkennen eines Pulses/Grundschlages.
- Einen Rhythmus erfinden und anpassen.

«Der Rhythmus als Struktur ist niemals stur, doch erfüllt er die Norm mit einer variablen Form!» *Hz.*

Mechaniker und Roboter

Was? Zu Beginn stehen zwei Kinder («Roboter») Rücken an Rücken. Wenn sie die Grundschläge hören, gehen sie steif wie Roboter geradeaus. Der «Mechaniker» kann mit einem Tippen auf die Schulter eines Roboters eine Richtungsänderung um genau 90 Grad (rechter Winkel) bewirken. Tippen auf die rechte Schulter bedeutet Richtungswechsel nach rechts, tippen auf die linke Schulter entsprechend einen Richtungswechsel nach links. Die Roboter reagieren nur auf die Anweisungen des Mechanikers. Dieser versucht, die beiden Roboter zusammen, zuführen, und passt auf, dass sie nicht in die Wand oder in andere Roboter stossen!

Notmassnahme: Zweimaliges Tippen auf den Kopf bewirkt, dass der Roboter stehen bleiben muss.

Wie?

- Die Lehrperson spielt mit dem Tamburin den Grundschlag.
- Verschiedene Tempi wählen.
- Verschiedene Schrittlängen wählen.

Wozu?

- Einen vorgegebenen Grundschlag übernehmen können.
- Vertrauen fördern.

HELVETIA PATRIA

Musikstopp

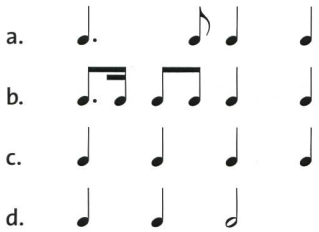
Was? Ein Musikstück wird in seiner Dauer mehrmals unterbrochen. In der Pause erklingt eines der vier ausgewählten Instrumente. Zuerst werden die vier Instrumente einzeln vorgestellt. Nun kann jedem Instrument eine bestimmte Bewegungsart, Pose oder Gestik zugeteilt werden.
Wie? Mögliche Instrumente: Vibraslap, Schellentamburin, Agogobell, Cabasa. Oder: CD 5, Spiel Nr. 1, Musik und Bewegung, BASPO. Oder auch: CD 2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 8, BASPO.

Wozu?
- Heraushören und Unterscheiden von verschiedenen Klängen, Klangfarben und Instrumenten.
- Kreativität durch selbst gewählte Bewegung fördern.
- Reaktionsspiel.

Die CD-Reihe «Musik und Bewegung» kann mit dem Talon auf Seite 40 der Nummer 1/02 von «mobile» bestellt werden.

Rhythmenspiel

Was? Verschiedene rhythmische Muster werden vorgegeben. Die Kinder finden zu jedem Muster eine passende Bewegungsart. Dann soll das rhythmische Muster erkannt und in Bewegung umgesetzt werden.
Wie? Die Lehrperson spielt die Rhythmen auf dem Tamburin vor. Oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 3. BASPO.
Wozu? Rhythmische Muster unterscheiden und in Bewegung umsetzen können.

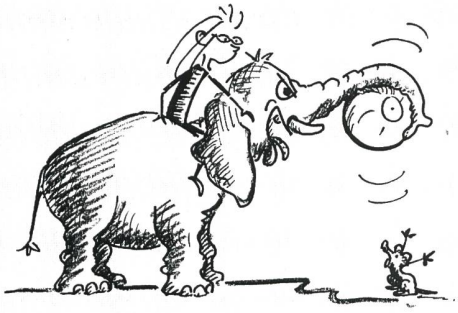


«Eine Bewegung zusammenschustern heisst das Fügen von rhythmischen Mustern!» *Hz.*

Elefant und Mäuse

Was? Die Kinder gehen leise in einem bestimmten Puls/Grundschlag durch die Turnhalle (Mäuse). Der erste Schlag eines 4er-Taktes wird immer mit einem Medizinball, der auf den Boden geprellt wird, akzentuiert (Elefant).
Wie? Das Tempo des Grundschlages (=Bewegungstempo für die Mäuse) muss von der Lehrperson vorgegeben werden. Nach und nach können auch Kinder den «Elefantenschritt» ausführen.

Wozu?
- Umsetzen des 4er-Taktes.
- Das Tempo beim Gehen einem bestimmten Grundschlag anpassen.

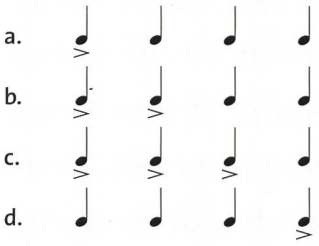


Im ersten Heftteil geht es um Spiele mit dem Rhythmus. Die Bewegungsfreiheit sollte möglichst uneingeschränkt sein. Auf genaue Ausführungshinweise wie Raum, Raumwege oder Gruppengrösse wird deshalb verzichtet.

Betonungsspiel

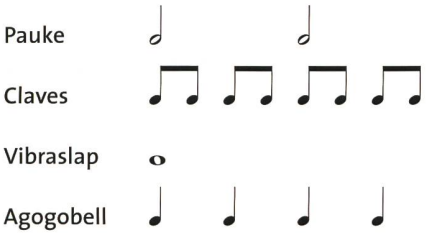
Was? Vier Schläge werden wiederholt, jedoch mit unterschiedlichen Betonungen. Auf die unbetonten Schläge soll nur weich und leise, auf die betonten jedoch stampfend und klatschend gegangen werden. Es sind neben dem Gehen auch andere Bewegungsarten möglich.
Wie? Die Lehrperson gibt mit dem Tamburin den Grundschlag vor. Oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 10, BASPO.

Wozu?
- Den Grundschlag hören und umsetzen können.
- Bei einer Bewegung Akzente setzen können.



Pulsationsspiel

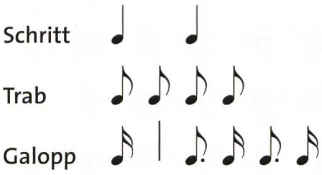
Was? Vier verschiedene Tempi werden mit verschiedenen Instrumenten vorgestellt und vier Gruppen bewegen sich je im Tempo eines Instrumentes.
Wie? Während der Ausführung begleitet ein Gruppenmitglied seine Gruppe mit dem jeweiligen Rhythmusinstrument.
Wozu?
- Heraushören eines Tempos.
- Unterschiedliche Tempi unterscheiden können.
- Sich in einer Gruppe gleichzeitig und im gleichen Tempo bewegen können.



Pferderhythmen

Was? Die Kinder üben rhythmisch-metrische Übungen in Form von «Pferdegangarten» aus.
Wie? Die Lehrperson spielt mit dem Tamburin Schritt, Trab und Galopp in unterschiedlichen Tempi vor. Die Ausführenden bewegen sich dementsprechend.
- Die Kinder begleiten sich selber.
- Die Kinder geben sich in Partnerarbeit die Gangarten vor.
- Mit Sprechversen unterstützen.

Wozu?
- Einzelne Gangarten in rhythmischen Strukturen ausführen.
- Rhythmische Elemente bei der Begleitung erkennen.



HELVETIA PATRIA

Rhythmen suchen und gestalten

Spiele für die Unterstufe können nicht eins zu eins für die Mittel- und Oberstufe übernommen werden. Für ältere Kinder müssen Spiele mit dem Rhythmus auch Freiräume bereit halten. Rhythmen wollen gesucht und in der Gruppe gestaltet werden.

Takt – Pausenspiel

Was? Die Kinder hören sich unterschiedliche rhythmische Muster an. Nach jedem Takt folgt eine gleich lange Pause. Diese wird gefüllt, indem das gehörte rhythmische Motiv in Bewegung umgesetzt wird. Die Bewegung kann vorgegeben, aber auch von den Kindern spontan erfunden werden.

Wie? Das rhythmische Muster kann mit einem Tamburin geschlagen werden. Oder: CD 2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 1A, BASPO.

Wozu? Die Dauer einer Bewegung der Länge des Taktes anpassen.

Mögliche Abfolge

Taktwechselspiel

Was? 3er-Takt, 4er-Takt und 6er-Takt wechseln sich ständig in der Reihenfolge ab. Die einzelnen Sequenzen dauern immer acht Takte.

Wie?

- Bewegung nach Vorgabe oder freie Gestaltung der einzelnen Taktarten.
- Mediale Umsetzung: CD 2, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 3, BASPO.

Wozu?

- Drei Taktarten in Bewegung umsetzen.
- Korrekte Akzente bei geraden und ungeraden Taktarten.

«Zuerst die taktvollen Sequenzen, dann die rhythmischen Konsequenzen!» Hz

Unabhängigkeitsspiel

Was? Einzelne Körperteile werden zu entsprechenden Notenlängen bewegt. Die Notenlängen werden durch verschiedene Instrumente dargestellt.

Wie? Die Kinder spielen auf den Instrumenten. Oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiele Nr. 6 und 7, BASPO.

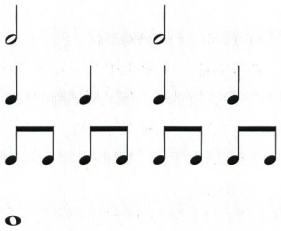
Wozu? Körperteile unabhängig voneinander in verschiedenen Tempi bewegen.

Füsse

eine Hand

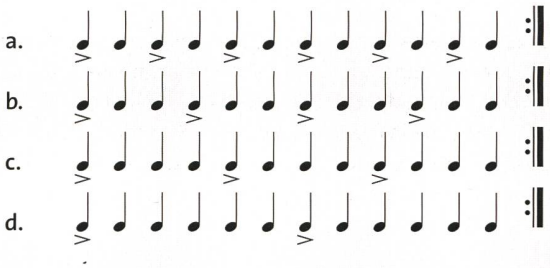
andere Hand

Kopf



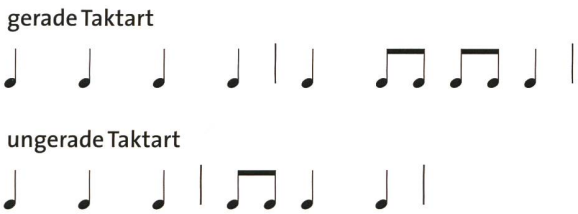
Polymetrikspiel

Was? Eine identische Anzahl von Pulsschlägen (12 Zeiten) wird in verschiedene Ordnungen (Akzente auf verschiedene Schläge) unterteilt. Pro 12 Zeiten bewegt sich je eine Gruppe nach diesem Grundmuster. Zuletzt bewegen sich die vier Gruppen zusammen.
Wie? Ein Gruppenmitglied begleitet mit einem Rhythmusinstrument oder mit Klatschen.
Wozu? Verschiedene Ordnungen nebeneinander spielen und sich dazu bewegen.



Taktspiel

Was? Eine gerade Taktart (4/4) wechselt sich mit einer ungeraden Taktart (3/4) ab.
Wie? Die Lehrperson begleitet mit Tamburin oder CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 9, BASPO.
Wozu? Geeignete Bewegungsformen für gerade und ungerade Taktarten finden und an die rhythmische Vorgabe anpassen.



Rhythmusinterpretation

Was? Rhythmische Muster werden als Echo wiederholt. Bei der Wiederholung wird das rhythmische Muster nachgeahmt.
Wie? Durch die Lehrperson oder den Trainer begleiten lassen. Oder CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 17, BASPO.

Wozu?
- Rhythmische Muster in passende Bewegung umsetzen.
- Bewegung dem vorgegebenen Tempo anpassen.

«Willst du den Rhythmus umfassend geniessen, darf das Tempo den Fluss nicht verdriessen!» *Hz.*

HELVETIA PATRIA

Akzentspiel

Was? Das im 4er-Takt gespielte Stück zeigt den Unterschied von Beat und Offbeat auf. Es werden jeweils acht Takte mit der Betonung auf die Zählzeiten eins und drei (=Beat) gespielt im Wechsel mit acht Takten mit Betonung auf die Zählzeiten zwei und vier (=Offbeat).

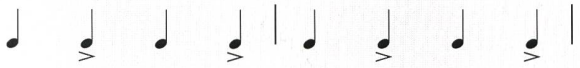
Wie?

- Die Kinder setzen Offbeat in Bewegung um. Sie finden Bewegungen, die sich mit Betonung auf den Beat und auf den Offbeat ausführen lassen.
- Begleitung durch die Lehrperson oder: CD 5, Musik und Bewegung, Spiel Nr. 7, BASPO.

Wozu? Die Begriffe Beat und Offbeat kennen lernen und in Bewegung umsetzen können.

Beat

Offbeat



Rhythmus-Phrasen

Was? Eine Rhythmusphrase wird vorgegeben. Dann folgt eine Pause in der Länge der Phrase und der gleiche Rhythmus wird wiederholt.

Wie?

- Während der Wiederholung bewegen sich die Ausführenden passend zum vorher gehörten Rhythmus. Die dazwischenliegende Pause dient zur mentalen Vorstellung.
- Der Rhythmus wird von der Lehrperson vorgegeben.

Wozu?

- Eine Bewegung einer rhythmischen Struktur anpassen.
- Sich die Bewegung vor der Ausführung mental vorstellen (in der Pause).

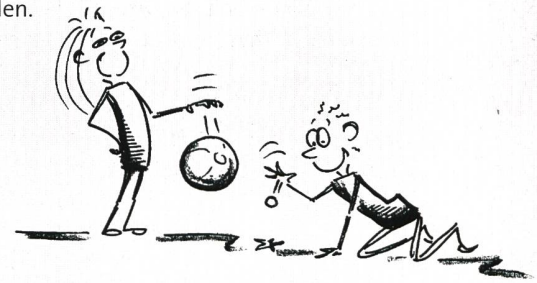
Rhythmusprellen

Was? Die Kinder üben in der Gruppe prellend rhythmisch Motive ein und spielen sie einander vor. Auch polyrhythmische Motive, gespielt von mehreren Schülern, sind möglich.

Wie? Verschiedene Bälle verwenden (unterschiedliche Geräusche!).

Wozu?

- Rhythmisierungskompetenz schulen.
- Spielfertigkeit Prellen verbessern (Basketball, Handball).



Spielsportarten

Sich auf das Spiel mit Rhythmen einlassen

Eine Schulung mit Hilfe des Rhythmus ist in verschiedenen Sportarten möglich. Auch um Kernfertigkeiten in Spielsportarten gezielter trainieren zu können, ist Rhythmusschulung angesagt. Das Ziel ist es, diese Kernrhythmen individuell zu gestalten.

Volleyball – Smash

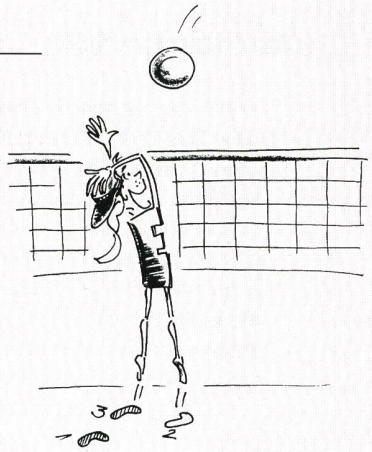
Was? Anlauf und Absprung beim Smash üben. Schrittfolge: «links-rechts-links-Sprung». Der letzte Schritt ist ohne Raumgewinn, da der linke Fuss neben dem rechten aufgesetzt wird.

Wie?

- Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-tam-Sprung».
- Ausübung der Schritte vor dem Netz ohne Ball.
- Schrittfolge mit Ballorientierung: Im höchsten Punkt wird auf den vom Trainer hoch gehaltenen Ball geschlagen.
- Die Endform erfolgt mit zugeworfenem bzw. gespieltem Ball.

Wozu?

- Anlauf und Absprung für eine optimale Höhe einüben.
- Senkrechter Absprung vor dem Netz und Landung im Gleichgewicht.



Basketball – Korbleger (Zweitaktwurf)

Was? Die letzten Schritte beim Korbleger üben. Schrittfolge: «links-rechts-Sprung».

Wie?

- Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-Sprung». Die Schrittfolgen können mit Reifen vorgegeben werden. Auf den ersten Schritt muss geprellt werden.
- Über ein Hindernis: Nach einem Anlauf über ein Seil oder eine Linie springen. Dann Landung auf dem rechten und Absprung auf dem linken Fuss.

Wozu? Vermeidung von Schrittfehlern.

«Akustisch unterstütze, Sprache und Tamburin benütze!» *Hz.*

Handball – Täuschung zur Wurfarmseite

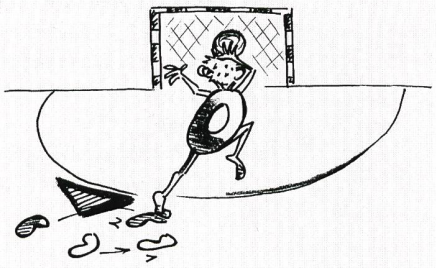
Was? Beidbeinige Landung links vor dem Verteidiger. Schneller Schritt nach rechts und Schritt links in Richtung Tor. Schrittfolge: «Beidbeinige Landung – Seitschritt rechts – Absprung links».

Wie?

- Akustische Unterstützung mit Sprache oder Tamburin: «Jamm-ta-tam».
- Die Schrittfolgen ohne Ball mit Lernhilfen ausführen (Reifen, Malstäbe, Kasten).
- Aus dem Prellen: Der Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.
- Nach einem Zuspiel ausführen: Ball muss vor der Landung in der Luft gefangen werden.

Wozu?

- Fangen des Balles in der Luft.
- Landung im Gleichgewicht.
- Vermeidung von Schrittfehlern.



Die Übungen wurden im Artikel: «Jamm-ta-tam – ein Rhythmus zum Abheben» angesprochen (siehe «mobile» 1/02, S. 10 und 11). Sie sind alle für Rechtshänder mit linkem Sprungbein beschrieben. Für die linke Wurfhand und das rechte Sprungbein muss eine gegengleiche Einführung und Organisation erfolgen.

HELVETIA PATRIA

Rhythmus steigert die Intensität

Im Geräteturnen soll der Wechsel von Spannung und Entspannung auch rhythmisch erlebt und gestaltet werden. Unterstützung mit Musik ordnet die Bewegung, kann zusätzlich motivieren und die Intensität steigern.

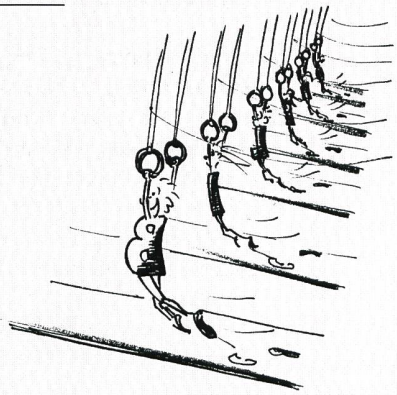
Schaukeln im Zweitaktschritt

Was? Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-tam), Bogenspannung des Körpers, Ausstossen der Beine vor dem Umkehrpunkt.

Wie?
- Mit oder ohne Musik. Die Tempoangabe übernehmen.
- Möglichst viele gleichzeitig synchron schwingen.

Wozu?
- Gleichmässiges Schwingen mit Zweitaktschritt.
- Bewegungsgefühl, Bewegungsdifferenzierung und Gestaltung.

Variante: Synchrones Springen auf dem Trampolin oder Minitrampolin.



«Einmal ist keinmal, zweimal ist nicht viel, erst beim dritten Mal schaukelt das Bewegungsgefühl!» *Hz.*

«Jamm-ta-tam» zum Rad

Was? Hopserhüpfer zum Rad rhythmisch einführen: «Rechts-rechts-links». Anschliessend ein Rad ausführen : «linke Hand – rechte Hand – rechter Fuss».

Wie?
- Hüpfer: mit der Trainerin oder dem Sportlehrer durch die Halle hüpfen mit akustischer Unterstützung: «Jamm-ta-tam».
- Mit Kreide auf der Matte die Schrittlängen einzeichnen und sie rhythmisch ausführen.
- Rad: das Rad mit vorausgehendem Hüpfer rhythmisch unterstützen: «Jamm-ta-tam-Hand-Hand-Fuss-tam». Diesen Rhythmus nach einem Anlauf ausführen.

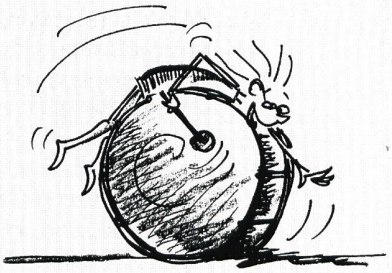
Wozu?
- Schwung holen für das Rad durch rhythmischen Hüpfer.
- Zeitlich und räumlich regelmässiges Aufsetzen von Händen und Füssen.

Gerätebahnen rhythmisch gestalten

Was? Bewegungsmuster auf vier oder acht Grundschläge zur Musik ausführen. Besonders gut eignen sich Bahnen mit verschiedenen Anordnungen von Rotationen vorwärts und rückwärts.

Wie?
- Zuerst ohne Musikbegleitung, dafür mit akustischer Unterstützung Teile der Gerätebahn ausführen lassen. Beispiel: «**Eins**-zwei-drei-vier-**rol**-len-stehn-acht».
- Mit Tamburinbegleitung: das Tempo den Ausführungen anpassen.

Wozu?
- Bewegungen rhythmisch gestalten.
- Sich einem bestimmten Bewegungstempo anpassen.
- Repetition und Variation von Fertigkeiten.



Hinweis: Das neue Lehrmittel «Sporterziehung» befasst sich auch mit diesem Thema. Im Band 4 (4.–6. Schuljahr), Broschüre 3, werden auf den Seiten 13–16 Gerätebahnen zum Thema Rotationen vorwärts bzw. rückwärts an verschiedenen Geräten thematisiert.

Leichtathletik

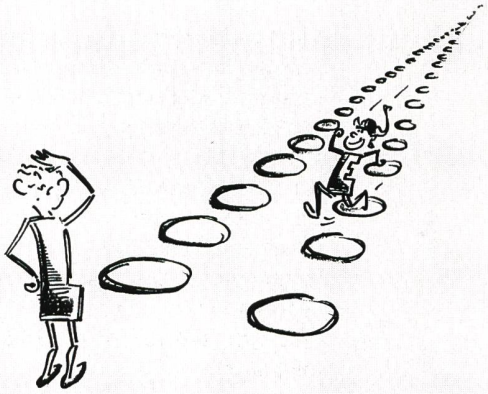
Rhythmisierung durch visuelle Anhaltspunkte un

Leichtathletische Bewegungsabläufe sind zeitlich und räumlich klar gegliedert. Rhythmische Muster finden sich bei repetitiven Bewegungen wie im Sprint oder beim Hürdenlauf, aber auch bei Sprüngen in die Weite und Höhe sowie beim Werfen.

Reifenlauf I

Was? Maximal schnell und gleichmässig sprinten.
Wie?
- Eine Schrittfolge wird mit Reifen ausgelegt (Fahrradreifen sind besonders geeignet).
- Distanz zwischen den Reifen verändern. Von Anlage zu Anlage grössere Distanz.
- Nach der Reifenbahn wird der Laufrhythmus fortgesetzt und langsam abgebremst.

Wozu?
- Präzises Aufsetzen der Füsse.
- Gleichbleibende Schrittlänge bei maximalem Tempo.



Reifenlauf II

Was? Schnell in die Weite springen.
Wie?
- Gleiche Anordnung wie bei der ersten Übung.
- Die Abstände zwischen den Reifen werden von Anlage zu Anlage vergrössert.
- Die Ausführenden suchen die für sie optimale Schrittlänge.
- Die Abstände werden grösser gemacht, dass diese nur noch durch Sprungformen bewältigt werden können.

Wozu?
- Lange und schnelle Schrittfolgen üben.
- Übergang von Lauf- und Sprungformen erfahren.

Schachtelsprinten

Was? Über Hindernisse springen. Kartonschachteln eignen sich deshalb gut, weil die Kinder weniger Angst haben als vor richtigen Hürden. Natürlich kann später auch mit den Hürden trainiert werden.
Wie? Mit Hilfe von Kartonschachteln eine Sprungbahn vorgeben, welche zunächst im 3er-Rhythmus (drei Schritte zwischen den Schachteln), später im 4er, 5er und 6er-Rhythmus, je nach Abstand der Schachteln zueinander, absolviert werden soll.

Wozu? Unterstützung eines dynamischen Übergangs vom vorletzten zum letzten Bodenkontakt.

«Wer zwischen den Schachteln mit muss, wählt den richtigen Rhythmus!» *Hz.*

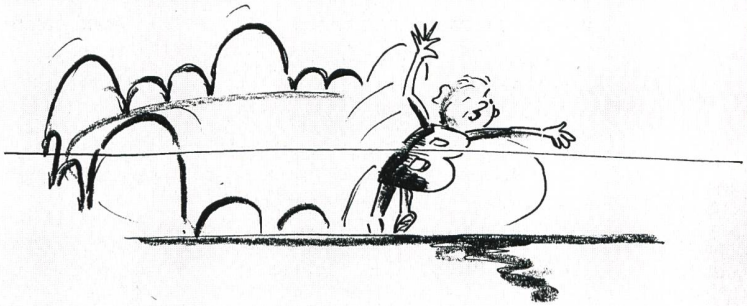
HELVETIA PATRIA

d akustische Unterstützung

Hochsprung im Kreis

Was? Auf einem Kreis die letzten drei Schritte des Hochsprunganlaufs (Scherensprung oder Floptechnik) üben.
Wie? Mit korrekter Schrittfolge (3-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein) den Parcours in beide Richtungen ausführen. Der letzte Sprung erfolgt über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte. Die Trainerin oder der Sportlehrer unterstützt die Sprünge akustisch, zum Beispiel mit Sprache oder mit Klatschen.

Wozu? Rhythmisierung und Kurvenlauf des Absprunges beim Hochsprung.



Weitsprung vom Kastenoberteil

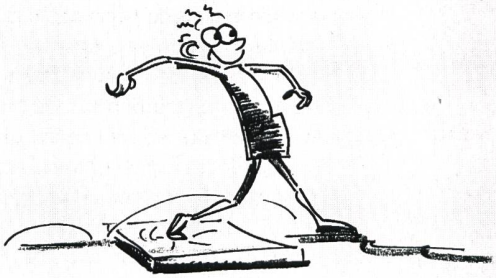
Was? Von erhöhtem Absprung in die Weite springen.
Wie?
- Die beiden letzten Bodenkontakte in Form eines Kastenoberteils (längsgestellt) vorgeben.
- Zuerst mit Dreischritt-, dann auch mit Fünf- und Siebenschrittanlauf.

Wozu?
- Absprung und Impulsschritt erleben.
- Den Anlauf auf ein Ziel hin rhythmisch gestalten.

Wechselschritt–Stemmschritt beim Werfen

Was? Den Anlauf und die Wurfauslage beim Werfen üben. Schrittfolge: «links-rechts-links». Der erste Schritt links ist ein Impulsschritt, dann folgt der Stemmschritt in die Wurfauslage (rechts-links).
Wie?
- Zuerst nur die letzten drei Schritte ausführen. Der Trainierende übt mit der Trainerin zusammen und mit akustischer Begleitung: «Jamm-ta-tam». Der Wurfarm bleibt dabei nach hinten gestreckt.
- Mit dem Impulsschritt wird ein «Graben», zum Beispiel in Form einer Matte übersprungen.
- Zuletzt aus einem Fünfschrittanlauf, der akustisch unterstützt wird: «links-rechts-jamm-ta-tam-Wurf».

Wozu?
- Körper durch die letzten Schritte in die Wurfauslage bringen.
- Dynamischer Impulsschritt.



«Das Stemmbein in den Boden ramm', rhythmisch dein Wurf: Jamm – ta – tamm!» *Hz.*

Schwimmen

Arme und Beine im rhythmischen Wechsel

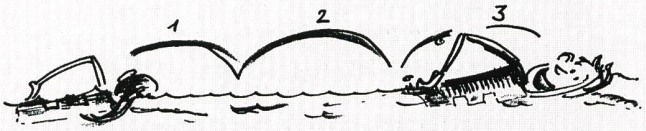
Der Einsatz von Armen und Beinen im Schwimmen ist nicht gleichzeitig und nicht im gleichen Tempo. Die Feinstrukturen der Schwimmbewegungen sind durch rhythmische Muster organisiert.

Crawl-Armzug I

Was? Einen Crawl-Armzug im 3er-Rhythmus ausführen (vgl. Skizze). Eintauchen der Hände (1), Zug- und Druckphase (2), Arm aus dem Wasser und nach vorne führen (3).

Wie?
- Sich den Rhythmus im Wasser vorsagen oder «singen».
- Der Rhythmus wird vom Trainer oder von der Lehrerin gegen die Metalltreppe mit einem Metallgegenstand im Schwimmbecken geklopft.
- Den Armeinsatz im Trockenen ausführen.

Wozu?
- Koordination des Armzuges verfeinern.
- Gleichmässig crawlen.



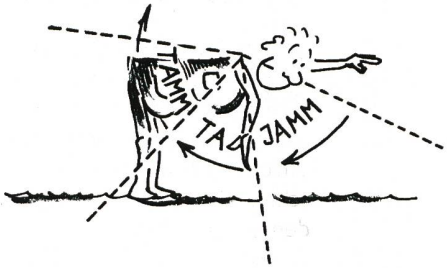
«Auch im Schwimmen ist effizientes Koordinieren ein auf Bein und Arm spezialisiertes Rhythmisieren!» *Hz.*

Crawl–Armzug II

Was? Das Zug-Druckmuster beim Armzug Crawl üben.

Wie?
- Zug-Druckmuster mit dem «Jamm-ta-tam»-Rhythmus unterstützen.
- «Jamm»: Zugmuster beginnen (vor der Schulter).
- «ta»: Druckmuster beginnen (unter der Schulter).
- «tam»: Arme beschleunigt austauchen (am Oberschenkel vorbei).
- Zuerst nur einarmig ausführen. Der andere Arm bleibt gestreckt.

Wozu? Die Beschleunigung der Bewegung innerhalb eines Armzuges berücksichtigen.



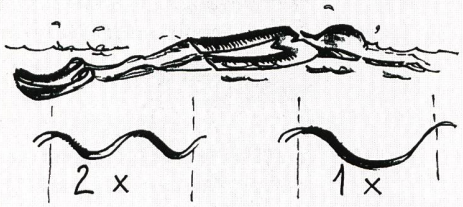
«Fühlst du dich beim Crawlen wie ein Schwamm, hilft auch hier nur das rhythmische Jamm-ta-tamm!» *Hz.*

Delfin – Zwei Beinschläge auf einen Armzug

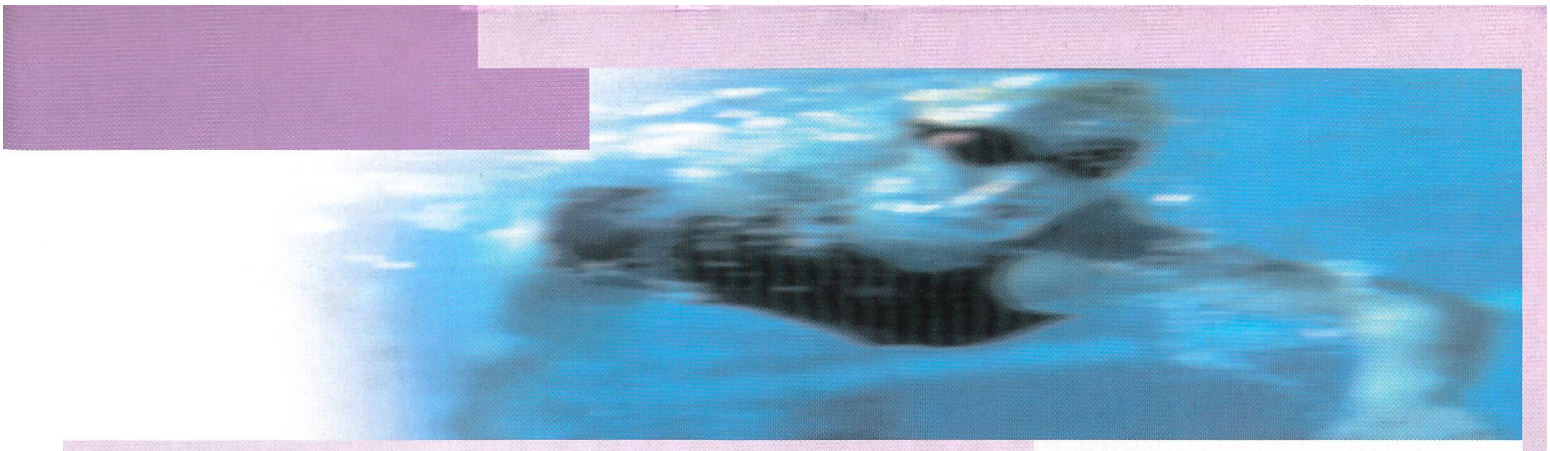
Was? Ablauf beim Delfinschwimmen koordinieren: Zwei Beinschläge auf einen Armzug.

Wie?
- Zuerst im Trockenen üben.
- Einarmig Delfin schwimmen. Der andere Arm bleibt nach vorne gestreckt.
- Mit Flossen «Slow-motion» schwimmen.
- Delfin 3-3-3 (drei Züge links, drei Züge rechts, drei Züge Doppelarm).
- Das Eintauchen und die Druckphase des Armzuges wird akustisch durch Klopfen an der Metalltreppe vorgegeben. Die Ausführenden versuchen auf die beiden Schläge den Armzugrhythmus einzustellen und dann mit den zwei Beinschlägen zu koppeln. Wichtig: Der Armzug beginnt vorne und endet auch wieder vorne, d. h. keine Pause, wenn die Arme das Wasser verlassen!

Wozu? Koordination «Armzug–Beinschlag» im Delfinschwimmen verbessern.



HELVETIA PATRIA



Brustschwimmen – Armzug und Beinschlag

Was? Die Abfolge «Armzug–Beinschlag–Gleitphase» üben.

Wie?

- Die Lernenden begleiten die Technik des Schwimmlehrers sprechend: «Und Beinschlag – und Beinschlag». «Und» heisst: Beine anziehen, Kopf heben und einatmen, Armzug. «Beinschlag» heisst: Beinschlag ausführen, Kopf ins Wasser tauchen, ausatmen und Arme nach vorne führen. Anschliessend folgt die Gleitphase.
- Mit dem Schwimmbrett: im Wasser vor sich hinsprechen. Bei «Und» wird der Kopf aus dem Wasser gehoben und eingeatmet. Ohne Armzug ausführen.
- Ohne Schwimmbrett mit vollständigem Armzug ausführen.

Wozu:?

- Koordination «Beinschlag – Atmung».
- Gleitphase verlängern.

Literatur

Rhythmische Vielseitigkeitsschulung

Den Autorinnen dieses Buches ist es ein Anliegen, dass das Rhyhtmische Prinzip in der Bewegungsschulung sehr umfassend dargestellt wird. Insbesondere weitreichende Aspekte der Haltungsschulung und der Sinneswahrnehmung werden in Bezug zum Rhythmus gesetzt, um die rhythmische Schulung zu legitimieren. Im praktischen Teil mit reichhaltigen methodischen Inhalten finden sich viele Spielen und Übungsformen, speziell für die Vorschul- und Unterstufe.

Martin, K., Ellermann, U.: Rhythmische Vielseitigkeitsschulung. Schorndorf, Hofmann, 1998. **70.3139**

Lehrmittel Sporterziehung, Bänder 1 – 6, Lehrmittel Schwimmen

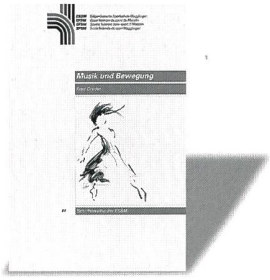
Im Ordner 1 («Grundlagen») wird auf die Verbindung von Rhythmus und Bewegung eingegangen. In erster Linie im Bereich «Bewegen, Darstellen, Tanzen» (Broschüre 2). Insbesondere in den Ordnern für die «Vorschule» und «1.–4. Schuljahr» wird der Rhythmusschulung grosse Aufmerksamkeit geschenkt. Hier findet man verschiedene Spiele und Übungsformen. Auch im Bereich spezifischer Bewegungsfertigkeiten findet man in den Broschüren auf allen Stufen rhythmische Schulungsmöglichkeiten. Auch der Ordner «Schwimmen» verzichtet nicht auf Beispiele mit Ryhtmus.

Autorenteam, Eidgenössiche Sportkommission (Hsg.): Lehrmittel Sporterziehung. Bern, **EDMZ, 1997**.

Musik und Bewegung

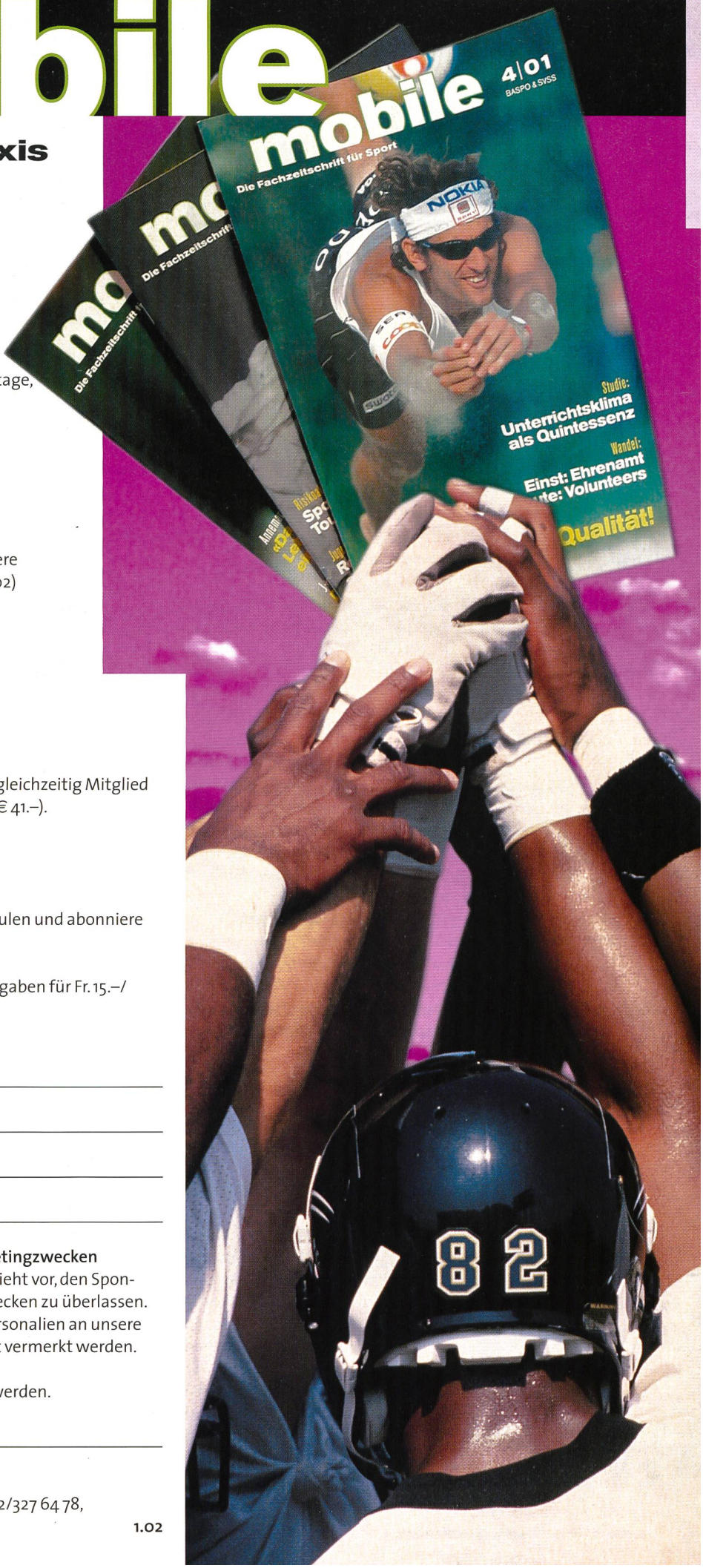
Fred Greder gibt mit der Lehrunterlage «Musik und Bewegung» einen umfassenden Überblick über die Einsatzmöglichkeiten von Musik. Eine spannende Einleitung führt in das welt- und kulturumspannende Phänomen Musik ein, immer mit der Verbindung zur Bewegung. Der Leser bekommt grundsätzliche musikalische Begriffe erklärt und ist dank dieser Broschüre in der Lage, Musik im Zusammenhang mit Bewegung zielgerichtet einzusetzen. Die einzelnen Kapitel, beispielsweise das Kapitel «Musik für Spielereien, Improvisation, Gestaltungen», werden durch zahlreiche Beispiele für die Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen besonders wertvoll.

Greder, F.: Musik und Bewegung. Schriftenreihe der ESSM, Nr. 64, Magglingen, 1997. Die Broschüre kann mit dem Talon auf Seite 40 der Nummer 1/02 von «mobile» bestellt werden.



mobile

Die Kraft der Sportpraxis



Was bieten wir euch demnächst an?

- Praxisvorschläge zur Organisation und Durchführung von Sportevents wie Sporttage, Sportwochen, «Tag der offenen Tür»,... («mobile» 2/02)
- Spiel- und Übungsformen für abwechslungsreiche Ausdauertrainings («mobile» 3/02)
- Methodische Reihenfolge für eine bessere Atmung und Konzentration («mobile» 4/02)

Ich möchte!

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied im mobile*club* werden (Schweiz: Fr. 50.–/Ausland: € 41.–).

☐ Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren (Schweiz: Fr. 35.–/Ausland: € 31.–).

☐ Ich profitiere vom Spezialangebot für Vereine/Schulen und abonniere zusammen 5 Exemplare à je Fr. 30.–

☐ Ich möchte «mobile» im Probeabonnement (3 Ausgaben für Fr. 15.–/ Ausland: € 10.–).

Vorname/Name _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Fax _____

Verwendung der Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken
Das Sponsoringkonzept für die Zeitschrift «mobile» sieht vor, den Sponsoren die Abonnenten-Adresskartei zu Marketingzwecken zu überlassen. Falls Sie nicht damit einverstanden sind, dass Ihre Personalien an unsere Sponsoren weitergegeben werden, muss dies explizit vermerkt werden.

☐ Ich will nicht, dass meine Personalien verwendet werden.

Datum, Unterschrift _____

Einsenden oder faxen an:
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen, Fax 032/327 64 78,
E-Mail: mobile@baspo.admin.ch

1.02