

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 1

## **Inhaltsverzeichnis**

### **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:** 25.12.2025

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

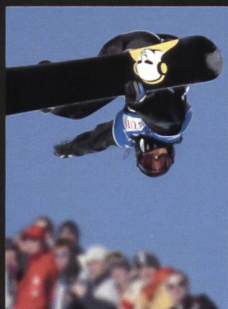
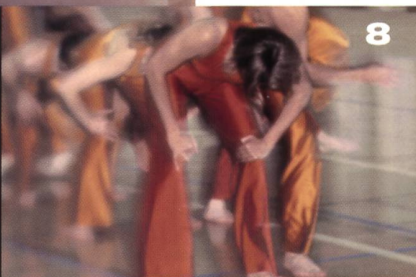


Foto: Andy Mettler



6



8



20



22



24

## Rhythmus richtig getimt!

Das ganze Leben kann unter den Aspekten des Rhythmus und des Timings betrachtet werden. Den Vorgängen in der Natur liegen beispielsweise nicht Fahrpläne und Stoppuhren, sondern Rhythmen zugrunde. Auch im Zusammenhang mit Bewegung und Sport sind diese Begriffe zentral. So sagen «rhythmische Bewegungsfertigkeiten» – richtig «getimt» – viel über die Qualität einer Bewegung und die Souveränität der Ausführenden aus. Was verstehen aber Trainer und Sportlehrerinnen konkret unter diesen Begriffen, und wie können Timing und Rhythmus wieder vermehrt zu Kernthemen des Bewegungsunterrichts gemacht werden?

### 4 Vom Rhythmus des Timings

Arturo Hotz

### 6 Rhythmus ist Leben – Bewegung und Rhythmus sind untrennbar miteinander verbunden

Roland Gautschi, Fred Greder

### 8 «Der Rhythmus ist die Persönlichkeit der Bewegung!» – Rhythmus als Mittel und Ziel der Bewegungsschulung

### 10 «Jamm-ta-tam» – Der Rhythmus zum Abheben! – Ob Volleyball, Basket oder Handball: Die letzten Schritte des Absprungs sind rhythmisch

### 12 Im Einklang mit dem Puls des Lebens – Timing und Rhythmisierung in verschiedenen Sportarten

Erik Golowin

## Serien

### 22 Frauen im Sport (1) – Die Renaissance des weiblichen Körpers

Véronique Keim

### 24 Golf (1) – Ein kleiner Ball ganz gross

Walter Bucher

### 26 Ernährung und Sport (1) – Der lange Weg der Speisen

Gianlorenzo Ciccozzi

### 36 Regeneration (1) – Gezieltes und präzises Nachdehnen

Karin Albrecht, Roland Gautschi

## Mehr Details

[www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)



## Ständige Rubriken

- 20 Sport und Persönlichkeit – Sind Sport treibende Menschen dominanter?  
*Markus Gerber, Walter Mengisen*
- 28 Leserumfrage (3) – «mobile wird noch vielfältiger!»
- 29 bfu – Mit Sicherheit mehr Spass im Sportunterricht
- 30 Info – Sportpolitisches Konzept, Schulsporttag 2002, Carte blanche
- 32 SVSS – «move up!»: ein Meilenstein in Richtung Qualität
- 34 Bildungsangebote
- 38 Neuerscheinungen
- 40 Verlag
- 41 Kantonsschule Rämibühl – Matura und Spitzensport unter einem Dach
- 44 Interview – Urs Illi über Rhythmus und Timing im Bewegungsunterricht
- 45 Vorschau/Impressum
- 47 mobileclub



## «Bewegung soll wichtige Beiträge zur nachhaltigen Entwicklung unserer Gesellschaft leisten.»

Der Sport ist in unserer Gesellschaft immer wichtiger und vielfältiger geworden, und es ist höchst erfreulich, dass sich unsere Politiker dafür interessieren. Auch wir Sportlerinnen und Sportler haben andererseits die Pflicht, uns mit Sportpolitik zu befassen. In der Tat betreffen die Entscheide des Bundesrates uns alle. Das Impulsprogramm des Bundes erfordert eine aktive Mitarbeit der Behörden der Kantone, der Gemeinden sowie der Sportverbände. Bewegung und Sport sollen vermehrt wichtige Beiträge zur nachhaltigen Entwicklung unserer Gesellschaft leisten. Angestrebt wird eine breite Bewegungskultur, ein «Spirit of Sport» in unserem Land. Dazu sind allgemein gute Rahmenbedingungen zu erhalten oder neu zu schaffen sowie die Anstrengungen der verschiedenen Akteure zu koordinieren und zu unterstützen. Im Zentrum stehen die drei Schwerpunktbereiche «Gesundheit», «Bildung und Qualitätssicherung» sowie «Leistungsförderung», namentlich die Förderung von Nachwuchs und Spitzensport. Aufgabe des Bundes ist es insbesondere, mit ideellen und finanziellen Impulsen die Partner des öffentlichen und des privaten Sports bei der Realisierung der Massnahmen subsidiär zu unterstützen. Hier treten nun Sie, liebe Leserinnen und Leser, ins Rampenlicht, indem wir auch Sie als Botschafter für die Umsetzung des sportpolitischen Konzeptes des Bundesrates gewinnen wollen.

Wir von der Zeitschrift «mobile» nehmen die Herausforderung ebenfalls an, unserer Leserschaft das sportpolitische Konzept näher vorzustellen. Wir starten in dieser Nummer mit einigen neuen Rubriken, die nicht zuletzt auch auf den Entscheid des Bundesrates Bezug nehmen. Die Rubrik «Politik» wird in jeder Ausgabe einen Aspekt des sportpolitischen Konzeptes beleuchten. In der Rubrik «Brennpunkt» legen wir das Schwergewicht auf didaktische Beiträge im Bereich des Sportunterrichtes. Vorschläge zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens finden Sie in einer dritten Rubrik unter dem Titel «Gesundheit». Wir beginnen mit einer ersten Serie zum Thema «Ernährung und Sport».

Wir wünschen Ihnen eine unterhaltsame Lektüre.

Nicola Bignasca

## Praxisbeilage:

### 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 zu diesem Ziel.

*Fred Greder, Roland Gautschi*

## Beiheft:

### Dopingprävention

Das Beiheft beleuchtet das Phänomen der verbotenen Leistungssteigerung, stellt Strategien der Prävention vor und ermöglicht einen umfassenden Einblick in die eidgenössische Politik der Dopingprävention.