

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Artikel: Rhythmus ist Leben

Autor: Gautschi, Roland

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991413>

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: 07.02.2026

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

Rhythmus ist

Rhythmus ist Fluss und Guss

Ist Form und Formlosigkeit zugleich

Ist sich ähnlich, nie sich gleich

Ist Einheit und Lebendigkeit

Beherrscht nicht, wird nicht beherrscht

Ist ständig und immer wieder anders

Ist ein Seiendes und eint alle

Hilft und ordnet, führt und leitet

Unterstützt und begleitet – ist Leben.

Fred Greder

Rhythmus vereint «Feel the Beat!»

Bevor man ihn hört, spürt man ihn. Der Bass der Musik setzt sich über alles hinweg. Näher kommend, wird das dumpfe Pochen zu einem kräftigen Schlagen. Es dröhnt. Dann sieht man die Menge. Alle hüpfen, schwenken die Arme, springen in die Luft, tanzen. Ein Pulsschlag, aufgemotzt mit tausenden von Watt, beherrscht die Stadt, zwingt zum Mitmachen oder quält, bis man weggeht. Feel the Beat! Wer fühlt den Rhythmus?

Rhythmus stimuliert und vitalisiert «Bitte, bitte noch einmal!»

Ein Kind wird auf die Knie gehoben. Dann wird es, im Versrhythmus geschaulekt. Immer wieder. Wenn die Geschichte mit einem dramatischen Schluss – das Kind wird fallen gelassen und wieder aufgefangen – zu Ende ist, möchte es nicht aufhören. «Noch einmal» ruft das Kind, «Nur noch einmal!» – Das Spiel beginnt aufs Neue: «Hoppe, hoppe Reiter, ...».

Rhythmus fasziniert «Ich nehme die Trommel!»

Die Lehrkräfte einer Musikschule stellen die Instrumente vor. Sie streichen mit Bogen über Celli und Geigen, blasen in Flöten und Klarinetten und zupfen die Gitarren. Doch die Kinder stehen – wie magisch angezogen – vor den Schlaginstrumenten! Nicht zarte Klangfarben oder Melodien werden hier versprochen, sondern Rhythmus pur. Verzückte Blicke, wenn die Schläger das Trommelfell bearbeiten, die Kleinen wippen mit dem Fuss und hüpfen im Raum herum, vom Rhythmus getrieben!

Leben

Rhythmus gibt Geborgenheit

«Es schläft wieder!»

Das Baby schreit und schreit. Da hilft gutes Zureden nicht mehr. Es schreit weiter. Laut, störend, nervend. Das Kind wird aus dem Wagen genommen, es wird hochgehoben, an die Brust gedrückt, hin und her gewiegt. Dann weint es nur noch leise. Ein Lied wird gesungen und das Kind weiter gewiegt. Das Baby wimmert, wird ruhig, atmet gleichmäßig – und schläft endlich wieder ein.

Rhythmus gibt Sicherheit

«Links, zwei – drei – vier!»

Am Ende der Schwimmstunde dürfen die Kinder vom Sprungbrett springen. Ein Schüler imitiert einen Soldaten. «Links, zwei – drei – vier!» ruft der Knabe, während er im Paradeschritt ans Ende des Brettes marschiert. Dort wird die Hand zackig zum Soldatengruss an die Stirn geführt und gesprungen. Der Knabe steigt aus dem Wasser, geht zum Brett zurück. Das Ganze beginnt von vorne. «Links, zwei – drei – vier!»

Rhythmus motiviert und treibt an

«Das Ganze von vorne!»

Vier Schritte nach vorne, eine Drehung, Arme in die Höhe, genau auf den Schlag. Immer wieder. «Du bist nicht im Takt!» ruft eine Schülerin. «Komm, wir machen es noch einmal!» Die Achtklässlerinnen üben, was das Zeug hält. Der Sportlehrer wird überflüssig, kann in den Hintergrund treten und wird zum DJ. «Noch einmal von vorne!» ruft jemand. Der Lehrer gehorcht und drückt die Repeat-Taste. Die Mädchen stellen sich auf, die Chefin der Gruppe übernimmt wieder das Kommando: «Also, noch einmal – und eins, zwei, drei, vier!»

Rhythmus ist ...

... die dynamische Akzentuierung von Bestandteilen eines Ablaufes, dessen Ordnung von einem angeforderten und/oder vom Individuum selbstgewählten Zeitschema bestimmt wird. Die Bestandteile eines Bewegungsablaufes, die zu rhythmischen Komplexen gefügt werden können, sind sämtliche erkennbaren und voneinander abgrenzbaren motorischen Fertigkeiten in ihren figuralen, räumlichen, zeitlichen und energetischen Ausprägungen ...

Röthig, P. u. a. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon. Schorndorf, Hofmann, 1992.

Rhythmus ist ökonomisch

«Schwungvoll die Treppe runter!»

Natürlich kann man auch regelmäßig die Treppe hinunter gehen oder rennen. Schritt für Schritt. Je besser die Stimmung und je länger die Treppe, desto eher verfällt man jedoch in den typischen «Treppenlauf-Rhythmus».

Text: Roland Gautschi

Wir danken Karin Luginbühl und Arturo Hotz für die wertvolle Unterstützung bei der Erarbeitung dieser Beiträge.