

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 4 (2002)

**Heft:** 1

**Artikel:** "Jamm-ta-tam!" : Der Rhythmus zum Abheben!

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991415>

### 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>**

# «Jamm – ta – ta

## Der Rhythmus zum Abheben!

Das Erwerben und Festigen der letzten zwei Schritte beim Absprung, sei es im Basketball, beim Hochsprung oder im Volleyball, kann akustisch sehr gut begleitet werden. Ob dann Trainer oder Lehrerinnen aber rufen, klatschen oder trommeln, ist einerlei. Wichtig bleibt nur, den Kernrhythmus der Absprungsgestaltung zu erfassen!



Wenn Kinder beim Erwerben einer sportartspezifischen Fertigkeit akustisch unterstützt werden, geschieht dies oft rufend und klatschend. «Lang – ta – tam!», «Uuund eins, zwei – drei!» oder eben «Jamm – ta – tam!» hört man in Turnhallen und auf Sportplätzen. Tatsächlich liegt den letzten Schritten beim Anlauf in verschiedensten Sportarten ein Rhythmus zugrunde, der sich aus der Absprungsgestaltung, langer Stemmschritt (Jamm) – kürzerer Impulsschritt zum Absprung (ta – tam), ergibt.

### Basketball

#### Zweitaktwurf – Dynamisch zum Korb!

Beim Zweitaktwurf (Korbleger) den Ball zum Korb zu führen – und das ohne Schrittfehler – ist schwierig. Auf den ersten Schritt des Absprungs («jamm») muss geprellt werden, anschliessend wird der Ball in der Luft gefangen, bevor mit dem letzten Schritt («ta – tam») möglichst hoch gesprungen und der Ball dynamisch zum Korb geführt wird. Es macht Sinn, diese Fertigkeit zuerst ohne Ball und mit geeigneten Hilfsmitteln wie Reifen und Linien zu trainieren. Erwerber sind nämlich oft nach kurzer Zeit in der Lage, diesen Ablauf auszuführen, wenn sie beispielsweise vom Ball befreit werden.

**Genauere** methodische Hinweise zu den beschriebenen Kernrhythmen findet man in der Praxisbeilage auf Seite 10.

### Handball

#### Täuschung – Dem Verteidiger zuvorkommen!

Eine spezielle Funktion hat der Rhythmus bei einer Täuschung im Handball. Damit der Verteidiger auf eine Seite «gezogen» werden kann, um ihn dann mit zwei schnellen Schritten zur anderen Seite und in die Tiefe stehen zu lassen, braucht es einen Tempowechsel. Auch dieser ist rhythmisch. Zuerst wird der Ball aus dem Prellen oder nach einem Zuspiel in der Luft gefangen. Die Landung erfolgt leicht seitlich vom Verteidiger mit beiden Füßen gleichzeitig («Jamm»). Wenn der Verteidiger reagiert, erfolgt möglichst schnell ein Schritt zur Wurfarmseite («ta») und ein Schritt vorwärts zum Sprungwurf in die Höhe oder Weite («tam»). Natürlich kann eine Täuschung nur dann erfolgreich sein, wenn sie vom Verteidiger nicht als solche erkannt oder falsch antizipiert wird. Könner und Könnerinnen verstehen es, diesen Kernrhythmus situativ variabel zu gestalten, und lassen damit Verteidiger «alt aussehen»!

- tam!>  
**m!>**



### **Präzision dank Timing – Kreativität dank individuellem Rhythmisieren!**

Der Kernrhythmus dieser Fertigkeiten kann zuerst langsam ausgeführt und dann allmählich bezüglich Tempo gesteigert werden. Zu Beginn ist jedoch auf präzise Raumeinteilung zu achten. Wenn die Bewegung vom räumlichen Ablauf her stimmt, wird der Bewegungsrhythmus in geringem Tempo von den Lehrenden vorgegeben und von den Lernenden übernommen. Zuletzt erfüllt der Rhythmus nur noch eine gestalterische Funktion: Raum geben für die individuelle Gestaltung, heißt die Lösung!

Hz.

## Hoch- und Weitsprung

### **Energie dank Geschwindigkeit in Höhe umsetzen!**

Um hoch und weit zu springen, braucht es Geschwindigkeit. Mit den letzten Schritten muss das Tempo des Anlaufs in Höhe umgesetzt werden. Auch das geschieht, wenn auch viel schneller, im «Jamm – ta – tam»-Rhythmus. Akustische Begleitung ist schwierig. Auf der Stufe des Erwerbens ist es oft lohnender, den Anlauf zu verkürzen. So werden die Ausführenden eher in den Absprungrhythmus gezwungen. Gute Dienste leistet auch ein erhöhter Absprung zum Beispiel von einem längs gestellten Kastenoberteil. Dadurch wird auch die akustische Begleitung vereinfacht und wird präziser erfolgen. («ta – tam» auf dem Kastenoberteil).

## Volleyball

### **Smash – Senkrechtstart vor dem Netz!**

Einen Smashanlauf so zu gestalten, dass der Ball im richtigen Zeitpunkt (maximale Sprunghöhe) getroffen werden kann, setzt differenzierendes Timing voraus. Oft sind Schüler überfordert, vor dem Absprung die für eine gewisse Höhe entscheidenden zwei Schritte Anlauf zu timen. Es macht Sinn, zuerst ohne Ball, dann mit akustischer Unterstützung zu trainieren. Beim Anlauf zum Smash muss besonders dem beidbeinigen Absprung grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden. Der lange erste Schritt («Jamm») führt vor das Netz, dann folgt ein kurzer Schritt («ta – tam») und zuletzt der beidbeinige Absprung in die Höhe. Die akustische Unterstützung kann mit «Jamm – ta – tam-Sprung!» nachempfunden werden.