

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 4 (2002)

Heft: 1

Artikel: "Erwirb die Bewegung über die rhythmische Struktur!"

Autor: Illi, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991423>

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: 04.02.2026

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

«Erwirb die Bewegung die rhythmische Struktur!»

Welche Bedeutung haben die Begriffe «Timing» und «Rhythmus» für einen Fachmann, und wie werden diese Kompetenzen im Unterricht und Training gefördert? Dies wollte «mobile» von Urs Illi, einem Spezialisten im Bereich der Bewegungserziehung, wissen.

«mobile»: Welche Bedeutung spielen die Kompetenzen «timen» und «rhythmisieren» beim Bewegungslernen? Urs Illi: Albert Einstein sagte einmal: «Man muss die Welt nicht verstehen, man muss sich aber darin zurechtfinden.» Bei der Informationsaufnahme helfen die Kompetenzen «timen» (= punktbezogenes Präzisieren) und «rhythmisieren» (= flexibles Gestalten zwischen zwei Punkten) den Lernenden, sich in der komplexen «Bewegungswelt» besser zu orientieren. Bei der Verarbeitung und Speicherung ermöglichen sie auch komplexe personale, materiale und soziale Bewegungserfahrungen «griffiger» zu strukturieren und nach den erfahrenen Parametern eindeutiger, nachhaltiger und somit überdauernder abzuspeichern. Damit gelingt es den Lernenden, über bewusstseinsfähige, abrufbare Bewegungshandlungen kompetent zu verfügen, die es ihnen letztlich erlauben, ihre Muskeln gezielter und anpassungsfähiger zu steuern. Vielleicht sind die Lernenden dadurch sogar in der Lage, sich in dieser Welt nicht nur sicherer zu bewegen, sondern ihre Welt auch besser zu verstehen!

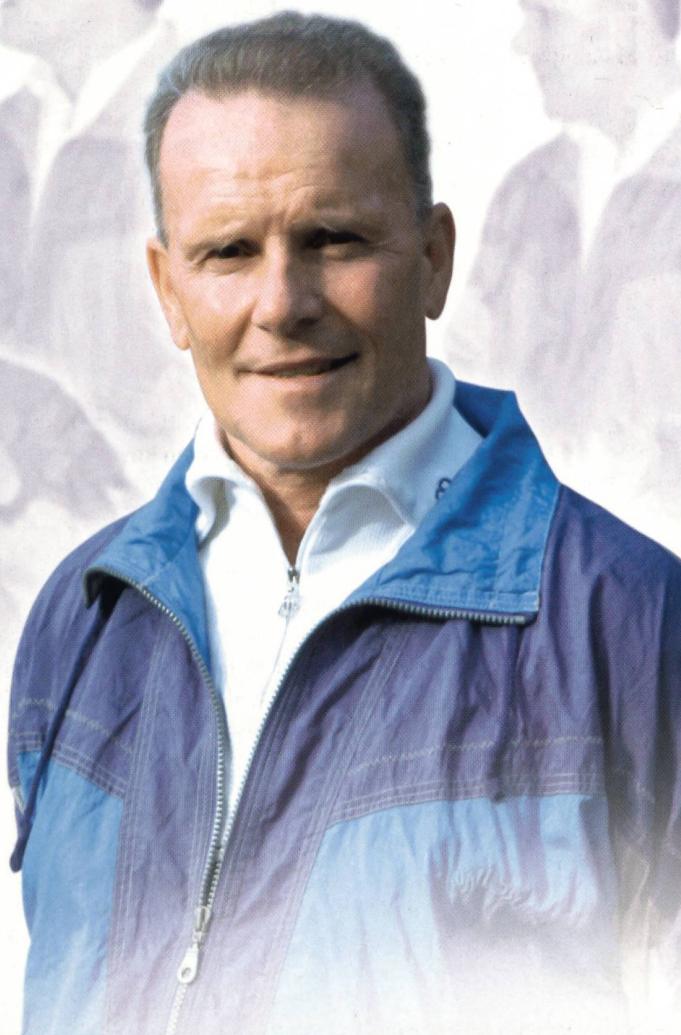
Sie sind in der Sportlehrerausbildung tätig. Wie versuchen Sie, die rhythmische Schulung in Ihrem Unterricht einzusetzen? Obschon wir durch die beschränkte Unterrichtszeit und die oft nur exemplarisch aufgezeigten Unterrichtsbeispiele nicht umfassend ausbilden können, wird der Rhythmisierung einen hohen Stellenwert eingeräumt. Im Bereich der Bewegungslehre und im Geräteturnen, worin ich hauptsächlich tätig bin, versuche ich schon im Erwerben von Kernstrukturen, den idealtypischen, in der Bewegung innenwohnenden Rhythmus jeweils durch verschiedene Strategien gezielt herauszufordern und zu festigen (z.B. Spannungswechsel beim Kipp-Aufschwingen aus der Spannbeugehaltung am Reck). Im Anwenden von strukturähnlichen Verwandtschaften gilt es dann die rhythmische Akzentuierung gemäss den sich verändernden situativen Bedingungen zu variieren. Im Gestalten soll dann die eigendynamische Rhythmisierung einerseits und die Anpassung an Fremdrhythmen, Partner, Sprache, Musik, sich bewegende Geräte andererseits geschult werden.

Wie werden diese Kompetenzen geprüft? Als Ziel- und Prüfungsformen stehen bei uns Gerätebahnen mit individuell rhythmisierten Bewegungsformen einerseits und mit partnerschaftlich abgestimmten Kooperationsformen andererseits, sowie ein kooperatives Gestaltungsprodukt zu zweit und zu dritt auf dem Prüfungsplan.

Geräte- und Kunstdturnen sowie Schneesport sind Ihre Lieblings-sportarten. Haben Rhythmus und Timing den gleichen Stellenwert in diesen Sportarten? Grundsätzlich erachte ich den Rhythmus und das Timing in beiden Sportarten als bedeutungsvoll und wesentlich. Wenn die Bewegungsaufgaben unter Zeitdruck auszuführen sind, wie z.B. in der Wettkampfsituation, spielen beide eine noch wichtigere Rolle. Beim Geräte- und Kunstdturnen werden die Bewegungshandlungen aber (ausser in Partnerbezügen) in einer mehr oder weniger ge-normten, sich kaum verändernden Umweltsituation gestaltet. Die räumlich-zeitliche Präzision und der einmal erlernte Bewegungsrhythmus sind somit ohne grosse Störungsanfälligkeit reproduzierbar. Im Schneesport müssen die erlernten Bewegungshandlungen jeweils meist an eine sich verändernde Umweltsituation (Wetter- und Schneeverhältnisse) angepasst werden. Letztlich garantieren aber ein überdurchschnittliches Verfügen der Kompetenzen (Timing und Rhythmusfähigkeit) beim Ausüben beider Sportarten ein Optimum an Leistung, Anpassungsvermögen und Sicherheit (bzw. Verletzungsprophylaxe) sowie den grösstmöglichen Genuss.

Sie führen in der Schweiz eine Kampagne für eine bewegte(re) Schule. Welche Ziele streben Sie an? Es ist erwiesen, dass bewegtes Lernen die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, aber auch das Wohlbefinden und den Selbstwert erhöht. Deshalb müsste Bewegung ein integrierter Bestandteil des Schullebens, und damit grundsätzlich der täglichen Unterrichtsgestaltung sein. Im Hinblick auf eine «gesündere Gesellschaft» sollten Schülerinnen und Schüler aber auch die Lehrerschaft zu einem bewegungsaktiven und bewegungskulturellen Lebensstil animiert werden, der auch im Alltag nachhaltig und als unverzichtbare Lebensqualität gepflegt wird.

über



Urs Illi ...

... ist seit 1972 Dozent in der Sportlehrerausbildung am Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaft der ETH Zürich und seit 1979 am Institut für Sport- und Sportwissenschaften der Uni Basel. Seine Spezialgebiete sind die Bereiche Geräteturnen, Schneesport und Bewegungslehre. Urs Illi war während 15 Jahren Technischer Präsident des SVSS, Mitglied im Zentralvorstand und verantwortlich für die Fortbildung der Sportunterricht er teilenden Lehrkräfte. Er leitete die Kampagne «Sitzen als Belastung» und war Initiant des internationalen Projektes «Bewegte Schule».

Adresse: Fliederstrasse 10, 8006 Zürich

Foto: Regina König

Ratschläge für eine rhythmische Schulung im Sportunterricht

«Erwirb es, um es zu besitzen»

Erwirb wo immer möglich die zu lernende Bewegung über dessen rhythmische Struktur. Du erfasst sie ganzheitlicher, stimmiger und eindrücklicher. Denn durch rhythmusakzentuiertes Lernen sprichst du direkt deine subjektive Steuerungsebene, also deine Innensicht an.

«Festige intensiv»

Durch mehrmaliges Wiederholen geordneter Zeitabschnitte in gleichen oder mindestens ähnlichen Bewegungskomplexen begreifst du das Wesen oder die Kernstruktur der Bewegung und erhöhst damit die Eindeutigkeit des rhythmischen Eindrucks.

«Wende das Gelernte in neuen Situationen an und variiere vielfältig»

Die figuralen, räumlichen, zeitlichen und energetischen Ausprägungen der erlernten Bewegungsabläufe solltest du in unterschiedlichen Anwendungssituationen individuell oder im Duett (in Synchronität) mit unterschiedlich sich bewegenden Partnern durch räumlich und tempoveränderte Ausführungen

variiieren. Auch eine tempoveränderte oder rhythmusveränderte Musik kann dich dazu herausfordern

«Gestalte und ergänze durch partnerbezogenes Rhythmisieren»

Ein Qualitätsmerkmal souveränen Gestaltens von Bewegungsspielräumen drückt sich in deiner Fähigkeit zur Rhythmisierung aus. Erfolgreiches Bewegungshandeln zeigst du durch detailbewusste Stimmigkeit deiner ästhetisch-harmonischen Ausführung einerseits und durch wohldosierten Krafteinsatz andererseits. Nutze deshalb deine Sprache, melodiöse Texte, Lieder, Klanggesten, Musik und vor allem Partner, um damit eine optimale rhythmische Abstimmung zu erreichen. Wir stellen z. B. im Geräteturnen immer wieder fest, dass sich erst durch kooperative Gestaltung von Bewegungsverbindungen in der Dreiergruppe (zwei Helfende begleiten den Turnenden, mit Rollenwechsel) die individuelle Rhythmisierungsfähigkeit und damit auch die Bewegungsqualität entscheidend verbessert. Die intensive Auseinandersetzung in der partnerbezogenen Rhythmisierung ermöglicht dir das Bewusstwerden des Bewegungsrhythmus bzw. der «Persönlichkeit der Technik» (nach Hotz).