

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 4

Artikel: Im optimalen Augenblick
Autor: Golowin, Erik / Sakobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991775>

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>


Im optimalen Augenblick

Effiziente Lerngelegenheiten // Timing und Rhythmus sind nicht nur für das Aneignen einer Technik Schlüsselbegriffe, auch der erfolgreiche Unterricht beruht auf diesen Gestaltungselementen.

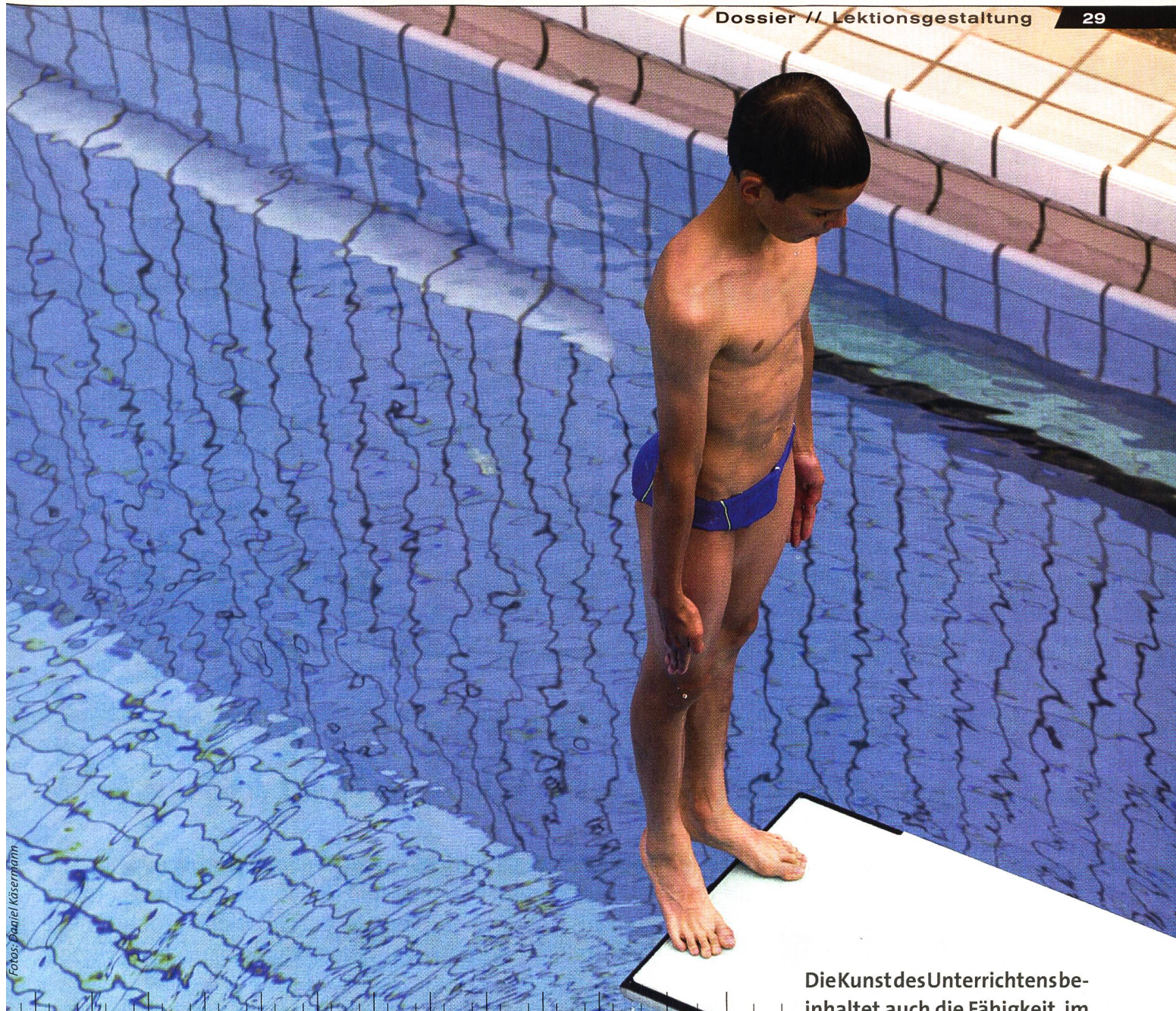
Erik Golowin, Janina Sakobielski

► Erfolgreich unterrichten heisst, immer wieder einen geeigneten Moment finden, um die Trainingsbedingungen so zu verändern, dass sich die Teilnehmenden wieder neu anpassen müssen. Auf diese Weise entwickeln sie ein hohes Mass an Aufmerksamkeit für den inneren Prozess und ermöglichen damit dem Körper, den idealen Weg selbst zu finden: Sinnvolles Handeln entsteht. Trainingsprinzipien können helfen, gewisse Strukturen zu schaffen. Gleichzeitig braucht es aber auch den nötigen Freiraum, um den Lernprozess auf einfallsreiche Weise zu entwickeln. Für die Realisierung dieser Bedingungen im Unterricht ist der Rhythmus ein hilfreiches Gestaltungselement.

Der Zeitpunkt einer Massnahme, die Dosierung der Belastung oder die Reihenfolge von Variationen entscheiden über die Optimierung des Unterrichts. Die Kunst besteht darin, alle Leistungsanteile zu mobilisieren und geschickt miteinander zu vernetzen. Die Belastungsintensität sollte nicht nur auf der konditionell-energetischen Ebene gesteuert werden. Die Integration von mentalen, sozialen und Gefühlsaspekten fördert die Entwicklung und ermöglicht einen kreativen Lernprozess. //



» Das Wort «Rhythmus» hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet eigentlich «das Fließende, das immer Wiederkehrende».



Fotos: Daniel Kiserhahn

Die Kunst des Unterrichts beinhaltet auch die Fähigkeit, im Fluss der Entwicklung zu bleiben, ohne in eine langweilige Monotonie zu verfallen oder Bewegungen so zu üben, dass Stereotypen entstehen, die ein kreatives Lernen einschränken oder gar verhindern. «

Rhythmus bietet einerseits eine Struktur, die als Orientierung dienen kann, und gewährt andererseits Raum für Improvisation und die freie Gestaltung von Gefühlen.