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

Artikel: "Der Rhythmus ist die Persönlichkeit der Bewegung!"
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991414

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: 16.07.2025

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

«Der Rhythmus ist die Persön

Sportlehrer und Trainerinnen versuchen oft mit rhythmischer Unterstützung den Bewegungsabläufen besondere Akzente zu verleihen. «Lernen durch Rhythmus!» ist ein bekanntes Lehrprinzip. Dennoch schlummern in diesem Bereich noch viele Möglichkeiten, die den Bewegungsalltag bereichern könnten.

Rhythmische Bewegungsschule fasziniert vor allem in zwei Dimensionen: einerseits, wenn der Rhythmus vorgegeben wird, andererseits, wenn wir dazu aufgefordert werden, Räume zu schaffen, in denen wir Rhythmen selber gestalten können. Kurz: Es geht darum, den eigenen Rhythmus zu entdecken und zu gestalten. Was aber bedeutet das für die Praxis?

Den Rhythmen folgen und sie in Bewegung umsetzen

Ein Ziel des Bewegungsunterrichts oder Trainings kann es sein, Rhythmen einer Musik zu erfassen und in Bewegungen umzusetzen. Je nach Offenheit der Aufgabenstellung können Rhythmen mehr oder weniger frei in Bewegung umgesetzt werden. «Bewegt euch in diesem Rhythmus!» ist eine Aufforderung, die ebenso ihre Berechtigung hat, wie das Einüben vorgegebener Abläufe, beispielsweise bei einem Jazz-Tanz.

Langsam oder schnell – die rhythmische Struktur bleibt sich gleich

Jedes akustische Phänomen ist ohne zeitliche Dauer kaum denkbar. Ebenso ist auch die kleinste körperliche Gestik oder ein Schritt niemals zeitlos. Der Rhythmus ist eine charakteristische Eigenheit der Musik und der Bewegung. Rhythmen sind zwar nicht zeitlos, aber geschwindigkeitsunabhängig. Eine Bewegung kann sowohl langsam als auch schnell ausgeführt werden: Die rhythmische Struktur bleibt gleich.

Bei der rhythmischen Gestaltung spielt auch der Energie- und Krafteinsatz eine entscheidende Rolle. Erst hinreichende körperdynamische Voraussetzungen machen es uns möglich, dynamische Akzente bei der Rhythmisierung zu setzen. Der Rhythmus – als Orientierungsgrundlage – kann so zur idealen Lernhilfe werden; wer sich zuerst mit der rhythmischen Struktur auseinander setzt, bevor das Tempo gesteigert wird, kann

Rhythmuskompetenz | **Rhythmisierungskompetenz**

Rhythmische Bewegungsschulung

Fremdbestimmter Rhythmus
Einen Bewegungsablauf nach rhythmischen Vorgaben an Gegebenheiten anpassen

Fremdbestimmte Bewegung
Geschlossene Bewegungsaufgaben
- Raumaufteilung und Ausführungsrhythmus sind vorgegeben

Beispiele:
- Schrittfolgen bei einem Tanz
- Spielfertigkeiten: den Anlauf beim Smash räumlich, zeitlich und energetisch vorgeben

Selbstbestimmte Bewegung
Bewegungsaufgaben mit Rhythmusvorgaben
- Raum wird individuell gestaltet

Beispiele:
- Rhythmische Vorgabe jedoch freie Wahl der Bewegungsverbindung im Bodenturnen
- Spielfertigkeiten: In vorgegebenem Rhythmus eine Körpertäuschung ausführen

Selbstbestimmter Rhythmus
Einen Bewegungsablauf nach eigenen Vorstellungen rhythmisch strukturieren, ausführen und gestalten

Fremdbestimmte Bewegung
Bewegungsaufgaben mit räumlichen Vorgaben
- Rhythmus wird individuell gestaltet

Beispiele:
- Halbkreisförmiger Anlauf bei der Flop-Technik im Hochsprung vorgeben
- Spielfertigkeiten: Basketball: mit Reifen den Anlauf beim Zweitaktwurf räumlich vorgeben

Selbstbestimmte Bewegung
Offene Bewegungsaufgaben
- Raumaufteilung und Ausführungsrhythmus werden individuell gestaltet

Beispiele:
- Über Hürden springen
- Spielfertigkeiten: «Tore schiessen!»

Rhythmische Akzente ...
... beleben, ordnen, gliedern, führen, leiten, fügen, strukturieren und akzentuieren die Bewegung.

lichkeit der Bewegung!»

gezielter die Bewegung und ihre Akzente setzen und steuern. Innerhalb eines solchen Lernprozesses verändern sich der rhythmische Bewegungsfluss sowie die dynamische Akzentuierung. Folglich hat sich die rhythmische Begleitung dem Bewegungstempo anzupassen. Nicht umgekehrt! Oder allenfalls doch?: Wer lenkt wen? Wer passt sich wem an, wenn es stimmig werden soll?

Mit Lauten Bewegungen malen

Eigentlich ist rhythmische Begleitung ab Tonträger nicht zu gebrauchen; jedenfalls nicht für die Unterstützung von Lernprozessen. Geeigneter sind Rhythmusinstrumente, wie Tamburin oder Claves (Schlaghölzer); aber auch die so genannte Klanggestik leistet gute Dienste. Gemeint sind damit körpereigene Instrumente als Tätigkeiten, wie klatschen und mit den Finger schnippen, stampfen, sprechen oder singen. Damit kann eine Bewegung unterstützt und geführt werden. Dadurch erhalten die Ausführenden mehr Sicherheit und erfahren ihre Bewegungsausführung als eine in zeitlich-dynamischer Hinsicht gefügte Folge von gegliederten Teilbewegungen. Sicherheit durch Rhythmus kann auch erlangen, wer den Bewegungsrhythmus selber mit Sprache unterstützt. Dies ist sowohl während der Ausführung, als auch nur in mentaler Vorstellung möglich. Andere bei ihren Bewegungsausführungen zu beobachten und rhythmisch zu begleiten, kann wertvoll und lernwirksam sein. Dazu braucht es allerdings schon ein hohes Mass an Bewegungskompetenz. Einsteiger sind deshalb oft überfordert, denn ihre Orientierungssicherheit – vor allem in räumlicher Hinsicht – kann ohne bereits bewusst gewordenen Rhythmus noch nicht erlebt und nachgespürt werden.

Umfassende Bewegungsschulung ist auch Rhythmisierungsschulung!

Rhythmus kann fordern, daher auch überfordern. Rhythmen können einschränken und Räume öffnen. Souveränes Rhythmisieren heisst auch die gegebene Bewegungsfreiheit gestalten können. Letztlich geht es um ein Sensibilisieren für den Rhythmus, sei es im eigenen Training oder im Bewegungsunterricht: Das Ziel bleibt, Rhythmen individuell gestalten können. m

Timen und Rhythmisieren ...

... ist wie Gestalten und Präzisieren – nur umgekehrt! Was «Timen» kann und «Rhythmisieren» will, mag auf den ersten Blick nicht so leicht zu erkennen sein, denn beide Tätigkeiten gehören zum Feinsten, was uns beim Gestalten von Bewegungsabläufen so fasziniert. Während beim Timen die Herausforderung darin besteht, zur «rechten» Zeit am «richtigen» Knotenpunkt mit der situationsangepassten Dosierung unserer Energien – eben pünktlich und präzise – zu sein, setzt das Rhythmisieren zwischen diesen Punkten die «persönlichen Noten» in Form von dynamischen Akzenten. Für das Präzisieren beim Rhythmisieren ist also das Timen verantwortlich, doch was gut getimt ist, muss sich nicht zwingend auch durch rhythmisches Raumgestalten auszeichnen. So wie die Maxime beim Bewegungslernen lautet: «Zuerst präzis, dann schnell!», heisst es hier (zugegeben etwas gestelzt auf den Punkt gebracht): «Zuerst reimen und timen, dann aber, nach dem Präzisieren, wirkungsvolles Charmieren dank individuellem Rhythmisieren!» Wohlan! Das Timing steuert die Präzision des Rhythmus, die Rhythmisierung hingegen gestaltet das Timing!

Hz.

Auf der höchsten Stufe des Sich-Bewegens innerhalb eines rhythmischen Gefüges, beispielsweise im modernen Tanz, verschmelzen Rhythmus- und Rhythmisierungsfähigkeit zu einem ästhetischen Ganzen.

Foto: Daniel Käsermann