

# Im Einklang mit dem Puls des Lebens

Autor(en): **Golowin, Erik**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991416>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Timing und Rhythmisierung in verschiedenen Sportarten

# Im Einklang mit dem

Gibt es das Erfolgsrezept eines Trainers? Existieren allgemein gültige Aussagen und Anleitungen, damit nicht immer wieder «das Rad neu erfunden werden muss»? «mobile» versuchte im Gespräch mit Vertretern verschiedener Sportarten herauszufinden, ob Timing und Rhythmisierung als Leitideen für eine wirksamere Trainingsgestaltung dienen können.

*Erik Golowin*

**Z**urzeit werden die Begriffe Timing und Rhythmisierung in den verschiedenen Sportarten und Sprachregionen unterschiedlich verwendet. Dies erschwert den Erfahrungsaustausch der Trainer untereinander. Anhand von drei verschiedenen Sportarten sollen Bedeutung und mögliche Konsequenzen für das Training und den Sportunterricht aufgezeigt werden.

Jede Sportart wird charakterisiert durch ihre Technik, die vorherrschenden methodischen Vorstellungen und ein bestimmtes Lebensgefühl. Freude und Lust, die mit der Ausübung der entsprechenden Sportart verbunden sind, finden ihren Ausdruck in einem Lifestyle, der sich in der Lebenseinstellung, der Alltagsphilosophie, der Sprachkultur oder dem Erscheinungsbild der Sportler äussert. Der Snowboarder zum Beispiel sucht nicht in erster Linie die Höchstleistung, sondern ein «gutes Feeling». Dafür will er nicht trainieren, sondern «boarden». Anschliessend will er sich nicht erholen oder regenerieren, sondern «chillen». Ein Karateka betreibt nicht eine Sportart, sondern er folgt beim Ausüben seiner

Kunst dem Lebensweg. Eishockeyspieler suchen in einem Training nicht die künstlerische Selbstverwirklichung, sondern sie wollen sich dem Team unterordnen und hart kämpfen. Der Geist oder das Ambiente einer Sportart muss im Training gelebt werden. So wird ein geeignetes Lernklima geschaffen und das Trainingserlebnis gefördert.

## Snowboarden —

### Auf der Suche nach dem ultimativen Lebensgefühl

Eine First Track Linie (erste Spur im Schnee) zu fahren, über einen unverspurten Roller (Schneeeverwehung) zu ziehen und die Landung in frischem Tiefschnee zu stompen ist das schönste Erlebnis, welches man als Snowboarder haben kann. Vielleicht deshalb, weil man so den besonderen Adrenalinkick verspürt und dies meist mit vorhergehenden Anstrengungen verbunden ist, denn: Wer First Tracks möchte, muss entweder früh aufstehen oder ein paar Höhenmeter hiken, um sich den Genuss zu verdienen. Für Captain Cyber ist ein First Track so etwas wie der Sinn des Lebens. Der Schnee hält für ihn, was Amphetamine versprechen – den richtigen Kick. Und den lässt er



# Puls des Lebens

sich natürlich nicht entgehen. Echt abgefahren war für ihn die Saison 1998/99. Rekordschneefälle und täglich frischer Powder brachten ihn zurück zu den Roots (Wurzeln). Es war genau die Mischung aus Glück und Vergänglichkeit, die er über alles schätzt – Snowboard for ever!

Snowboarder, Skateboarder oder Surfer gleiten auf den Wellen des Zeitgeistes und sind ständig auf der Suche nach dem ultimativen Lebensgefühl. Die Lust, im Moment zu leben, die Schwerkraft für einen kurzen Augenblick zu überwinden und dabei einen coolen Style zu pflegen, sind ihre Highlights. Das Spannungsfeld zwischen kreativer Selbstverwirklichung und einer völligen Vermarktung ist fast eine Provokation unserer intellektuell-kritischen Gesellschaft. «Wen interessiert das schon?» – nur so entfaltet sich das Lebensgefühl des Snowboarders, sein Rhythmus. Seine grosse Bereitschaft, Natur und Bewegung zu einem einmaligen Ereignis zu verbinden, ist sehr wertvoll und eine Chance für Ausbilder.

## Karate —

### Sich von der inneren Hektik befreien

Die Teilnehmer des Karatekurses bewegen sich vor und zurück, vollführen, heftig ausatmend, explosive Abwehr und Angriffstechniken, ihre Füsse gleiten oder stampfen auf den Boden, gleichzeitig ertönen markerschütternde Schreie. Der Schweiss läuft den konzentriert trainierenden Karateka herunter. Das Gesicht des Lehrers in der vordersten Reihe wirkt trotz der enormen Anstrengung entspannt. Ähnlich dem rhythmischen Geräusch von Wellen, hört man plötzlich alle Trainierenden zusammen ein- und wieder ausatmen. Sie ver-

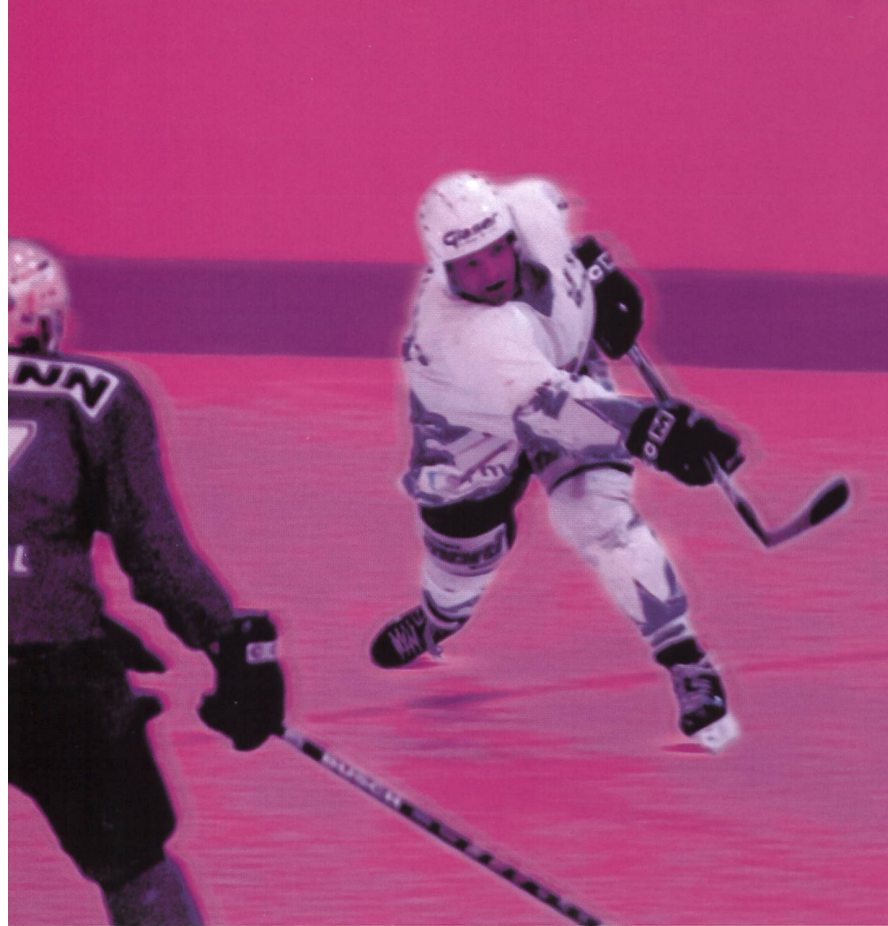
neigen sich, schliessen die Augen und stehen ruhig da. Wie ein Echo hallt die zuvor aktivierte Kraft in den Körpern nach und wird allmählich verinnerlicht. Am Anfang und am Schluss der Übungen ist Mokuso, die Ruhe. Sie kann als «ruhiges Denken» im Sinne von Entspannung, Konzentration und Versenkung verstanden werden. Traditionsgemäss wird Mokuso am Anfang und am Ende eines jeden Trainings ausgeführt. Einerseits soll es helfen, sich von der, den Lernprozess störenden, inneren Hektik zu befreien; andererseits soll es den Verarbeitungsprozess der aufgenommenen Informationen unterstützen.

## Eishockey —

### Miteinander und füreinander kämpfen

Der Hauch von Eishockey-Glamour, der durch die Schweizer Stadien und Hockey-Regionen weht ist zwar nicht vergleichbar mit dem Kult, der in Kanada betrieben wird. Die Tigers, Lions oder wie sie sonst alle heissen, sind aber ebenso entschlossene Kämpfer wie ihre nordamerikanischen «Eisgenossen». Wenn ihr Trainer von ihnen Härte fordert, dann sind sie bereit ihm zu folgen. Sie benötigen ein bestimmtes Ausmass an Freiheit und Mitspracherecht. Vom Trainer verlangen sie jedoch, dass er ihnen zeigt, wo es langgeht, um sich dem gemeinsamen Ziel unterzuordnen. Zusammen sind sie stark und bereit, miteinander und füreinander zu kämpfen.

**Wir danken** Domenic Dannenberger (J+S-Fachleiter Snowboard) und Rolf Altorfer (J+S-Fachleiter Eishockey) für die Unterstützung in der Erarbeitung dieses Beitrages.



# Harmonie als Ziel – Rhythmus

**B**ewegungsfluss, Gestaltungsausdruck oder Spielrhythmus sind Begriffe, mit denen wir die Qualität einer technischen Leistung als Gesamtes beurteilen. Die Vervollkommnung dieser Qualität äussert sich im Rhythmus. Könnner einer Sportart sind in der Lage, auf vielfältige Weise die Technik zu interpretieren und auf virtuose Weise zu gestalten. Die Fertigkeiten sind Ausdruck der «technischen Botschaft», die es uns ermöglicht, je nach Aufgabe möglichst schnell, elegant, präzise, effizient oder anpassungsfähig zu sein. Damit wir diesem Anspruch gerecht werden, wird das Rhythmisieren zur erstrebenswerten Situationsgestaltung. Das Timing bedeutet, das Richtige zur rechten Zeit zu tun und wird durch das Zusammenspiel der verschiedenen Leistungsanteile (Koordination, Kondition, Taktik, psychische Verfassung) bestimmt.

## Snowboard —

### Das Feeling mit dem Board

Während des Fahrens entwickeln Snowboarder ein Bewegungsgefühl für den Schnee und das Gelände. Ein guter Snowboarder ist eins mit seinem Board. Das Brett wird Teil seines Körpers. Er kann sich ideal den Bedingungen anpassen und die Kräfte, die auf ihn einwirken, rhythmisierend zu seinen Gunsten nutzen.

Snowboarden ist unterteilt in zwei Disziplinen: Alpin und Freestyle. Alpin ist die Bezeichnung für die Rennidisziplinen, wie Dual oder Giant. Die bekannteste Freestyledisziplin ist die «Halfpipe». Der Boarder entwickelt in der Halfpipe die nötige Geschwindigkeit und lässt sich dann über die Coping (Wand) in die Luft tragen. Am höchsten Punkt des Sprunges nimmt er eine Pose ein, einen so genannten «Style». Diese Styles werden dann nach verschiedenen Kriterien bewertet. Beim Fahren von Rennen entspricht das Timing dem optimalen Verhältnis

von Fahrtlinie und Geschwindigkeit. Beim Freestyle muss jede Phase (Anfahrt, Absprung, Style, Landen) richtig getimt werden. Die verschiedenen Teilhandlungen werden als Ganzes rhythmisierend gestaltet. Typische Elemente, die in einer rhythmischen Wechselbeziehung zueinander stehen, sind das Anspannen – Entspannen, Widerstände überwinden und nutzen, Schwingen oder das Atmen. Wenn das Timing der einzelnen Bewegungshandlungen stimmt, dann können mit Hilfe der Atmung der Bewegungsfluss und der Rhythmus unterstützt werden.

## Karate —

### Die Einheit von Kampf und Kunst

Das Wort «Rhythmus» hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet eigentlich «das Fließende, das immer Wiederkehrende». Innerhalb des philosophischen Weltbildes der Kampfkünstler sind Rhythmen oder Zyklen die Grundlage für die Entfaltung der Kraft der Natur. Die Kunst besteht darin, den Rhythmus der eigenen Persönlichkeit zu finden und sich in Einheit mit dem Fluss des Lebens zu bewegen. Die Trainingsformen des Karate sollen die Lernenden auf diesem Weg unterstützen.

Eine Form mit der bestmöglichen Perfektion auszuführen, bedeutet im Karate, Kampf und Kunst in Harmonie zu vereinen. Sie ist das Herzstück eines Stils, die als hochkomplexe Formkomposition alle Aspekte der Kampfkunst miteinander verbindet. Ein gutes Training fördert die Fähigkeit zur Rhythmisierung auf komplexe und kreative Art und Weise. Die Schüler sollen lernen, ihren Charakter innerhalb der Form zu interpretieren und ihren Zustand zu wandeln, um in eine Harmonie im Hier und Jetzt zu gelangen.



Fotos: Daniel Käsermann

## isierung als Weg

Das Gegenstück zum Formentraining bildet der Zweikampf. Vordergründig betrachtet spielt die Reaktionsfähigkeit bei den Partnerübungen eine wichtigere Rolle. Diese entfaltet sich aber wesentlich ökonomischer, wenn die Lernenden in der Lage sind, den eigenen Bewegungsrhythmus und den ihres Gegenübers in Beziehung zueinander zu bringen. So sind gute Voraussetzungen geschaffen worden, um die eigene Technik genau im richtigen Moment ins Ziel zu steuern. Wird bei der Form die Interpretationsfähigkeit geschult, so ist es beim Zweikampf die Antizipations- und Improvisationsfähigkeit. Auf kreative Weise kultivieren die Schüler die «Agressivität» zu einem Dialog der Kräfte.

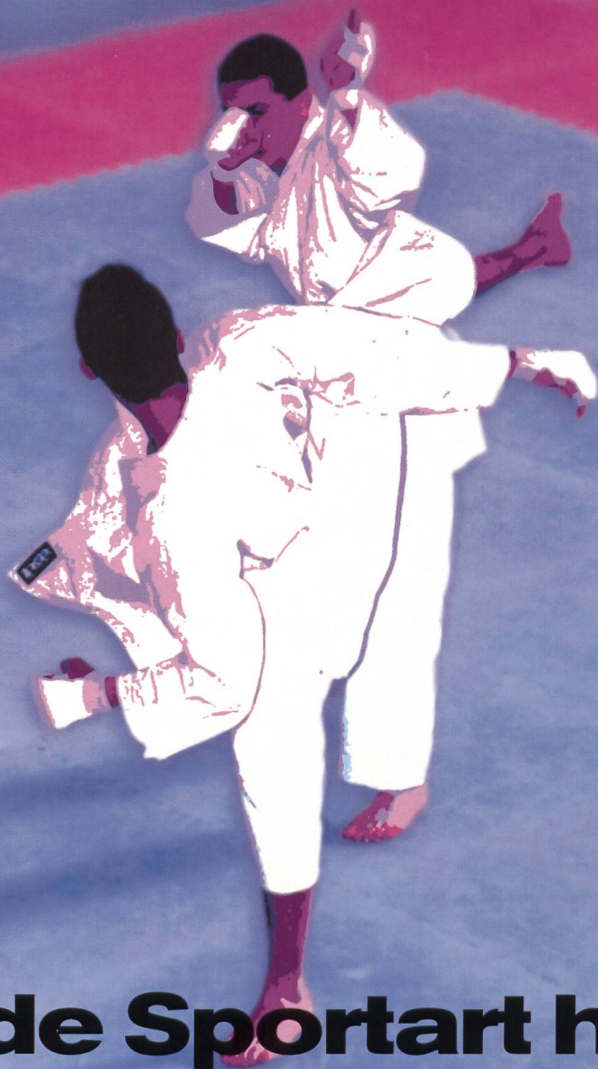
### Eishockey — Timing als Zauberwort

Das gemeinsame Ziel einer Mannschaft und der strategisch-taktische Weg zur Verwirklichung dient einem emotionalen Zweck: die Formulierung einer gemeinsamen Entscheidung, die es erlaubt, die gemeinschaftliche Leistung als lohnend zu betrachten. Für ein Team zu spielen, das seinen Erfolg an der Erfüllung eines sinnvollen Planes misst, wirkt motivierend und kraftpendend. Das Beschreiten dieses gemeinsamen Weges erfordert Selbstwahrnehmung auf der Ebene des Teams. So, wie jeder in den verschiedenen Kompetenzbereichen ein Profil von Stärken und Schwächen besitzt und sich ihrer in einem bestimmten Masse bewusst ist, sollte dies auch bei einem Team der Fall sein. Das Einzelverhalten steht immer in Beziehung zur ganzen Mannschaft. Das Timing untereinander ist entscheidend, damit die taktischen Massnahmen in einem effizienten Spielfluss entfaltet werden können.

Die Rhythmisierung ermöglicht verschiedene Arbeitsfelder im Rahmen des Eishockeytrainings. Sie dient dazu, wie bei an-

deren Sportarten auch, das Bewegungslernen zu unterstützen. Als Mannschaftssportart können dank ihr taktische Verhaltensmassnahmen entwickelt und variiert werden. Der Eigenrhythmus einer Bewegung, die Rhythmisierung des Schlittschuhlaufens bis hin zur Anwendung im Verbund mit anderen Mannschaftsmitgliedern verlangt von den Trainern, dass sie ein Spielverständnis für drei Ebenen aufweisen: Technik, Spielverhalten, Taktik. Wie andere Mannschaftssportler auch, trainieren Hockeyteams in der Regel nach dem Prinzip ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich (GAG). Ganzheitlich entspricht der komplexen, freien Spielsituation. Anhand seiner Beurteilung entscheidet der Trainer dann, was verbessert werden sollte. Nachdem entsprechende Übungen realisiert worden sind, wird wieder in der freien Spielsituation geübt.

Das Timing hat im Eishockey fast den Stellenwert eines Zauberworts, das in vielen Situationen verwendet wird, um hervorragende Aktionen zu bewerten oder Fehler zu beurteilen. Je höher das Niveau einer Mannschaft ist, umso mehr wird das Timing zum entscheidenden Faktor für den Erfolg. Es beschreibt die zeitliche und räumliche Korrektheit einer technisch-taktischen Handlung im Rahmen einer Spielsituation. Dabei kann es das technische Einzelverhalten eines Spielers beim Passspiel oder beim Torschuss ausdrücken, es kann aber auch als Qualität des Zusammenspiels einer Kleingruppe während einer Aktion verstanden werden, und schliesslich können mit ihm im Rahmen eines taktischen Vorgehens das Zusammenspiel und der Fluss des ganzen Teams gesteuert werden. Ohne gutes Timing der Spieler untereinander kann der Spielrhythmus nicht erfolgreich gestaltet werden. Umgekehrt wird es schwierig sein, ohne einen gemeinsamen Spielrhythmus immer wieder gut getimte Aktionen zu realisieren.



# Jede Sportart hat ihre Method

**W**enn Rhythmus und Timing das technische Fertigkeiteniveau bestimmen, dann ist die Konsequenz daraus, nach Mitteln zu suchen, um diese zu verbessern. Umgekehrt zielt das Interesse aber auch darauf hin, wie mit gezielten Übungen durch Timen oder Rhythmisieren der Trainingsprozess optimiert und die Leistungsvoraussetzungen vernetzter gefördert werden können. Das bedeutet, dass ein präzises Timing oder souveränes rhythmisierendes Gestalten nicht nur das Ziel des Trainings sind, sondern uns auch ermöglichen, Prozesse im Training auszulösen und zu begleiten.

Timing und Rhythmisierung helfen uns, das Bewegungsgefühl und die Bewegungsvorstellung umfassender zu entwickeln. Kreative Trainer können auf ihrer permanenten Suche nach neuen Variationen von technischen Formen, Trainingsformen, Timingvarianten, Geschwindigkeitswechsel oder Dosierung der Ausführungsintensität neue Möglichkeiten finden und dadurch den Sportlern helfen, ihr Repertoire zu erweitern. Einige sportartspezifische Anleitungen sollen Möglichkeiten aufzeigen, wie dank Timing und Rhythmisierung die Lernprozesse gezielter gesteuert und wirksamer gestaltet werden können.

## Verbalisieren – Akustische Akzente setzen

Sowohl Alpin- wie auch Freestyle-Disziplinen haben eine ganz bestimmte Dynamik im Ablauf. Dabei können Fahrtlinie, Geschwindigkeit, Anspannen/Entspannen, Krafteinsatz, Bewegungsgefühl oder Umgang mit dem Widerstand durch den Rhythmus schneller und gezielter optimiert werden. Als Hilfsmittel eignet sich das Verbalisieren einer Bewegungshandlung: Sie wird verbal vertont. Jeder Boarder sucht nach geeigneten Lauten, die akustisch die charakteristischen Akzente einer Bewegung oder eines Sprungs wiedergeben. Sowohl beim Realisieren wie auch beim gedanklichen Durchspielen der Bewegungen kann durch Mitsprechen ein bewussteres Steuern des Krafteinsatzes gefördert werden.

## Atmung – Den Bewegungsfluss fördern

Jede technische Form wird durch einen Bewegungsfluss belebt. Dieser Fluss hat eine bestimmte Dynamik. Beim Erwerben der Form kann der Atem als Hilfsmittel dafür eingesetzt werden, Blockierungen zu lösen und die Dynamik des Flusses als Gesamtes zu lernen. Fortgeschrittene können in verschiedenen Formvarianten die Interaktion von Atmung und Bewegungsgefühl erleben. So kann das Zusammenwirken von Kraft und Steuerung verbessert werden. Für Könnler ist der Atem ein ideales Hilfsmittel, um im Bewegungsverlauf gezielte Akzente zu setzen und so das Gestalten zu vervollkommen.



Fotos: Marc Gilgen

## en

### Metaphern – Prozesse ermöglichen

Mit bildhaften Vergleichen können Prozesse ausgelöst werden, die wesentlich schneller zum Verständnis des inneren Bewegungsflusses führen als Anleitungen wie beispielsweise «Du musst das Gewicht mehr nach vorne verlagern». Sie helfen uns, verschiedene Phasen der Bewegung, die zusammen die rhythmische Struktur bestimmen, miteinander vernetzt zu unterrichten. Beispiele dafür sind: Widerstände überwinden/nutzen, Anspannen/Entspannen.

### Emotionen –

#### Das Lernklima gestalten

Ein lernförderndes Klima ist eine wichtige Voraussetzung, damit der Lernprozess optimal gestaltet werden kann. Die Art, wie der Lehrer seine Persönlichkeit im Unterricht einbringt, beeinflusst die Atmosphäre entscheidend. Der Unterricht ist dann am wirksamsten, wenn er als soziales Ereignis gestaltet und von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern auch so erfahren wird.

### Visualisieren –

#### das Bewegungsgefühl verbessern

Dank mentaler Trainingsformen können wir die Entwicklung zum Rhythmus fördern und umgekehrt durch innerliches Nachempfinden des Bewegungsflusses die Qualität des Snowboardens weiterentwickeln. Das Visualisieren eines Bewegungsablaufs von aussen, ähnlich wie man einen Video-

film anschauen würde, ist sehr hilfreich für das Bewegungslernen. Vermehrt sollte aber das ideomotorische Training für Fortgeschrittene und Könnern in den Trainingsprozess integriert werden. Dabei stellen wir uns die Bewegung aus der Innensicht vor. Indem wir den Bewegungsfluss nachempfinden, können wir das Bewegungsgefühl gezielt fördern. Die Wirksamkeit dieser Trainingsform wird ermöglicht, indem wir eine Entspannungsphase vorschalten.

### Bewegungsfluss –

#### Atmung und Geschwindigkeit variieren

Variationen der Atmungsintensität und der Ausführungsgeschwindigkeit dienen im Karatetraining dazu, das Verständnis für den Bewegungsfluss zu entwickeln. Dabei lassen sich drei verschiedene Trainingsformen unterscheiden:

- 1) Die Form wird langsam ausgeführt und man versucht sich während des ganzen Ablaufs so gut wie möglich zu entspannen. Die Atmung wird regelmässig, ruhig und sanft ausgeführt.
- 2) Die Form wird langsam ausgeführt, und die Muskeln werden dazu isometrisch gespannt. Die Atmung wird mit den Techniken koordiniert und soll auf diese Weise die Kraft unterstützen.
- 3) In einem gleichmässigen Rhythmus wird jede Technik explosiv ausgeführt. Im Endpunkt spannt sich der Körper und gleich darauf wird er wieder entspannt, damit die nächste Tech-



nik ausgelöst werden kann. Die Atmung dient dazu, die Differenz von Spannung und Entspannung zu verstärken.

In der eigentlichen Gestaltung der Form sollen die verschiedenen Bewegungserfahrungen (1–3) uns helfen, die Techniken miteinander als harmonischer Bewegungsfluss zu verbinden.

## Ruhe und Bewegung –

### Die Einheit erleben

Kampfkünstler folgen dem Weg der Harmonie. Wollen wir ihn beschreiten, müssen wir unsere Aufmerksamkeit auf den Gegenpol richten: Je schneller unsere Bewegungen werden, desto ruhiger muss unser Inneres sein; je ruhiger und entspannter wir sind, umso schärfer muss unsere Aufmerksamkeit sein. Die Ruhe hat in sich die Bewegung und umgekehrt. Im Einklang mit dem Puls des Lebens kann der Könner auf kreative und virtuose Weise die Technik gestalten. Das Erreichen dieses Zieles wird gefördert, indem vor und nach der Aktivität immer wieder Entspannungs- und Meditationsübungen praktiziert werden.

## Hier und Jetzt –

### Im richtigen Augenblick handeln

Ein guter Karatekämpfer ist in der Lage, seine Konzentration so stark zu verdichten, dass der Wahrnehmungsbereich nur noch auf die unmittelbare Tätigkeit gerichtet ist. Eines von zahlreichen Prinzipien lautet «Ai-uchi»: Den Gegner genau in dem Augenblick zu treffen, in dem auch er zuschlägt. Worauf es ankommt, ist das Abwarten des richtigen Augenblicks – und das völlige Ausschliessen von Angst oder Zorn. Um das zu lernen, werden Angreifer und Verteidiger definiert. Der Verteidiger muss sich darauf konzentrieren zu warten, den Angriff zu antizipieren und den Gegenangriff so zu timen, dass seine Technik perfekt trifft, während diejenige des Gegners zu spät ist.

## Unterricht –

### Alle Leistungsanteile mobilisieren

Nicht nur technische Formen werden rhythmisierend gestaltet, sondern auch der Unterricht selber. Die Kunst der Unterrichtsgestaltung besteht darin, alle leistungsbestimmenden

Komponenten mobilisieren und gezielt zusammenführen zu können. Die Integration von mentalen, sozialen und Gefühlsaspekten unterstützt die Optimierung des Unterrichts entscheidend. Das setzt voraus, dass Trainer eine Offenheit entwickeln, um Stimmungen im Rahmen des Unterrichtsdialogs wahrnehmen und gestalten zu können.

## Technik –

### Das Verständnis für die Spieldynamik fördern

Die Puck-Annahme geschieht entweder in Form eines «Ansaugens» oder eines «Abfederns». Im Rahmen des Techniktrainings können solche typischen Elemente einer Handlung durch Rhythmisierung vermittelt werden. Durch überzeichnetes Vorführen oder Verbalisieren der rhythmischen Struktur wird das Verständnis für die Spieldynamik und den Bewegungsfluss entwickelt. Im Eishockey kommt das besonders stark zum Ausdruck, da das Gleiten der Kufen und des Pucks bestimmten Gestzmässigkeiten folgt, welche die Spieler zu ihren Gunsten nutzen sollen. In einem, den Unterricht ergänzenden Powerskating oder beim Üben des Passspiels können durch bewusste Rhythmisierung gute Lernerfolge realisiert werden.

## Taktik –

### Die Standardverhalten erwerben

Damit später Spielfluss, Tempo und Rhythmus taktisch vielfältig angewendet werden können, empfiehlt es sich, einige Standardverhaltensweisen in Gruppen oder mit dem ganzen





Team zu erwerben. Mit Hilfe dieser Kernverhalten wird dann speziell der Rhythmuswechsel trainiert, die eine der wichtigsten Verhaltensweisen im Rahmen der Spielgestaltung ist.

## Video –

### Das Gleichgewicht zwischen Innen- und Aussensicht fördern

Das direkte Feedback mit Hilfe von Videoaufnahmen ist eines der wirksamsten Mittel, um ein Gleichgewicht zwischen der Innensicht der Spieler und der Aussensicht herzustellen. Gerade bei Aspekten wie der Rhythmisierung oder dem Bewegungsfluss ist dies besonders wichtig, da die Athleten auf diese Weise wertvolle Informationen erhalten, die ihnen helfen ihr Bewegungsgefühl weiterzuentwickeln.

## Spielsituationen –

### Rhythmische Akzente setzen

Trainer sind gefordert, typische Spielsituationen in verschiedenen Variationen zu kreieren. Dabei kann die Rhythmisierung mit ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als methodischer Leitfaden dienen. Rhythmische Akzente werden in der Aufgabenstellung gefordert. Situationen können integriert in die Übung so provoziert werden, dass dabei das Timing entwickelt und trainiert wird.

## Team –

### Das innere Feuer pflegen

Lange Zeit wurde der konditionelle Leistungsanteil im Training überbewertet. Gerade Probleme bezüglich der Rhythmisierung oder des Timings sind typische Beispiele dafür, dass Schwierigkeiten oft im emotionalen Bereich gründen. Teambildende Massnahmen können die Voraussetzungen für den idealen Leistungszustand in diesem Bereich hilfreich verbessern. Teamsitzungen, Events oder Rituale zum gegenseitigen «heiss» machen sind Möglichkeiten, um gezielt den Teamgeist zu fördern. Im Sinne einer rhythmisierenden Gestaltung sollten diese Elemente im Trainingsprozess integriert werden. **m**

## Vom richtigen Zeitpunkt ...

... im methodischen Aufbau. Wir haben es längst gespürt, dass Timen und Rhythmisieren Gemeinsames haben und doch nicht dasselbe sind. Diese Schwierigkeit, die beiden Begriffe glasklar zu trennen, rührt wohl auch daher, dass sowohl das eine wie das andere einen Prozess- und einen Produktaspekt hat. Timing kann Ausdruck eines geglückten Zusammentreffens sein, aber Timing kann auch die Handlungskompetenz sein, Zeitliches auf den räumlichen Punkt zu bringen und umgekehrt. Das Gleiche trifft auch auf die Rhythmisierung zu: Rhythmisieren als Herausforderung oder als Kompliment, wenn sie gelungen, weil stimmig ist, aber auch wieder als wichtige Bewegungskompetenz, das Gleichgewicht der Aufgabe in der Situation anzupassen.

Mehr Klarsicht erlangen wir in diesem Spannungsfeld dank und durch methodisches Differenzieren: Timing hat vor allem mit «Erwerben» zu tun, Rhythmisieren hingegen mit «Gestalten». So gilt es auf der ersten Lernstufe, das Notwendige zu erwerben und zu festigen und das ist die Präzision. Das Timing ist es, das die Präzision steuert, was auch aus Sicht des Lehrenden Sinn stiftet, denn hier geht es um das Schaffen von Voraussetzungen. Auf der zweiten Lernstufe dann, ist das Nützliche im «Anwenden» und «Variieren» gefragt. Also muss das Timing die Verantwortung tragen, das heisst die Steuerkompetenz haben, möglichst vielseitig das Erworbene auf die jeweiligen Situationen zu übertragen. Und auf der dritten Stufe schliesslich, dann und dort also, wo Souveränität in kreativem Schaffen zum Ausdruck kommt, wo eben das Gestalten das Ziel der Ziele und Wünsche ist, hier hat das Rhythmisieren dann ihre Chance zur ästhetisch-dynamischen Entfaltung.

Wir sehen: Ein gutes Timing steuert den Rhythmus, und die Leichtigkeit der Rhythmisierung gestaltet das Timing!

H.z.