

Rhythmus: Im Kern der Bewegung steckt der Rhythmus

Rhythmische Strukturen zu erfassen und anzuwenden ist ein wichtiges Ziel des Bewegungslernens. Dieses Dossier präsentiert eine Fülle von Spielen und Übungen.



Rhythmische Strukturen sind in allen Formen des Bewegens anzutreffen: Grundbewegungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen laufen nach rhythmischen Mustern ab. Der Rhythmus durchzieht Trainings und Bewegungslektionen wie ein roter Faden.

Begriffe wie Takt, Metrum, Beat oder Rhythmus sind den meisten geläufig und werden oft auch im Sportunterricht oder im Training gebraucht. Was darunter verstanden wird, ist jedoch nicht immer allen ganz klar. Diese Begriffe richtig anzuwenden kann auch ein Lernziel sein.

Musik und Bewegung vereint

Die Übungen dieses Dossiers stellen stufengerechte Inhalte und Ziele vor und erklären häufig vorkommende Begriffe im Zusammenhang mit Rhythmus. Zudem sind altersgerecht aufgeteilte Rhythmusspiele zu finden: Zuerst solche für Vorschule und Unterstufe, danach solche für die Mittel- und Oberstufe. Diese Spiele eignen sich für einen fächerübergreifenden Unterricht (Musik und Sport).

[Alle Inhalte zum Thema in dieser Übersicht](#)

Jede Sportart kennt Kernrhythmen



Ausserdem wird die Bedeutung des Rhythmus in verschiedenen Sportarten ins Zentrum gestellt. Das Training sogenannter «Kernrhythmen», die sich in allen Sportarten finden lassen, ist vielversprechend und trifft im wahrsten Sinne des Wortes den «Kern der Sache». Rhythmische Strukturen von Bewegungen sollen erworben werden, um diese individuell zu rhythmisieren, d.h. an die eigenen Bewegungsmuster anpassen zu können.

Dieses sportartspezifische «Rhythmustraining» wurde und wird natürlich dauernd praktiziert, wenn auch nicht immer bewusst. Ziel der vorliegenden Übungen ist es, eine gewisse Sensibilität für dieses Rhythmustraining und das bewusste Rhythmisieren von Bewegungen zu entwickeln.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO