

Praxisbeilage 47: Rhythmus

Im Kern jeder Bewegung steckt der Rhythmus. Rhythmische Strukturen zu erfassen und anzuwenden ist das Ziel des Bewegungslernens. Diese Praxisbeilage präsentiert eine Fülle von Spielen und Übungen zum Thema.

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.

Diesen Faden für Trainer und Sportlehrerinnen sicht- und anwendbar zu machen: das erklärte Ziel dieser Praxisbeilage, eine erweiterte Neuauflage der Broschüre aus dem Jahr 2002.



Klärung der Terminologie

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, deshalb werden sie gleich als Erstes erklärt.

Musik und Bewegung vereint

Danach werden im Übungsteil der Praxisbeilage stufengerechte Inhalte und Ziele vorgestellt sowie häufig vorkommende Begriffe im Zusammenhang mit Rhythmus erklärt. Anschliessend 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).

Jede Sportart kennt Kernrhythmen

Im zweiten Teil 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.

[Praxisbeilage 47: Rhythmus](#) (pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO