

Rhythmus: Bitte nicht aus dem Takt fallen

Begriffe im Zusammenhang mit dem Rhythmus werden oft nicht ganz korrekt verwendet. Trainer oder Sportlehrerinnen meinen oft etwas anderes, wenn sie zum Beispiel sagen: «Sie ist nicht im Rhythmus!» oder «Du fällst dauernd aus dem Takt!»

Wer sagt:

- Du bist aus dem Takt gefallen
- Er hat den Rhythmus gewechselt
- Sie fällt aus dem Rhythmus
- Ich bin zu schnell oder zu langsam
- Den Rhythmus brechen

... meint oft:

- Du bist nicht im Beat/bzw. nicht im Grundschatlag
- Er ist schneller oder langsamer geworden
- Sie fühlt den Beat/Grundschatlag nicht
- Ich bin nicht im Beat/Grundschatlag
- Den Spielfluss stören

Puls/Grundschatlag – Die einfachste rhythmische Form

Der Puls teilt die Zeit gleichmässig in Abschnitte ein und wird auch als Grundschatlag oder Beat bezeichnet. Der Puls kann als die einfachste rhythmische Form angesehen werden. Bei den Beispielen dieses Dossiers ist der Puls einerseits Ausgangspunkt für Spiele für jüngere Kinder, andererseits kann sich auch die rhythmische Schulung beispielsweise beim Sprint in der Leichtathletik nach einem möglichst schnellen Grundschatlag richten. Beim sogenannten «Offbeat» werden die Akzente zwischen den Grundschatlägen gesetzt.

Takt/Metrum – Die Einteilung in gleich lange Abschnitte

Eine bestimmte Anzahl von Grundschatlägen wird in Takte unterteilt, wobei der erste Schlag eines Taktes betont wird. Diese Taktart kann gerade (2er-, 4er-Takt) oder ungerade (3er-Takt) sein. Die Taktart provoziert oft eine bestimmte Bewegung: ungerade Taktarten eignen sich beispielsweise eher für Drehungen um die Körperlängsachse (z. B. Walzer im 3er-Takt) oder Schaukelbewegungen (z. B. «Schunkeln» im Festzelt).

Rhythmus – Die Struktur der Bewegung

In der Musik werden Klänge und Töne in Abschnitte eingeteilt. Dies geschieht durch unterschiedliche Länge und Betonung der Notenwerte. Wenn wir eine Struktur heraushören, sprechen wir vom «Rhythmus der Musik». In der Bewegungserziehung können klanglich- rhythmische Motive in Bewegung umgesetzt werden. Rhythmische Strukturen liegen allen sportlichen Fertigkeiten zugrunde. Diesen rhythmischen Gliederungen auf die Spur zu kommen, um sie ins eigene Bewegungsrepertoire aufzunehmen, muss ein Ziel des Bewegungsunterrichts und des Trainings sein.

Tempo und Akzente – Den Rhythmus anwenden

Rhythmus ist geschwindigkeitsunabhängig. Dies macht ihn zum idealen Lerngegenstand. Rhythmen können langsam (Tempo) und mit Akzentuierung in Form eines dynamischen Krafteinsatzes (Akzent) eingeübt werden. Beherrscht wird eine sportliche Fertigkeit dann, wenn sie verschieden schnell ausgeführt und auch durch unterschiedlichen Krafteinsatz akzentuiert werden kann.

Quelle: mobilepraxis 47/2008



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO