

Koordination – Rhythmisieren: Fliegend und harmonisch

Rhythmisieren ist für ein effizientes Training unerlässlich. Wer das gut kann, wird schnell auch bemerken, wie Bewegungsabläufe flüssiger, harmonischer und sogar präziser werden können.



Ein gutes Rhythmisieren erlaubt es, einen vorgegebenen Rhythmus aufzunehmen und in Bewegung umzusetzen. Das hilft dabei, Bewegungsabläufe kontinuierlich zu gestalten. Wer gut rhythmisiert, kann sich harmonisch im verfügbaren Raum bewegen.

Sinnvoll ist eine Rhythmisierung von Trainings in unterschiedlichen Sportarten. Für ein gutes Training sind akustische Hilfen nützlich. Mit unserer Übungsauswahl lässt sich eine gute Basis legen.

→ [Zu den Übungen](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO