

Rhythmus und Bewegung

Gaby Fischer-Blüm

Rhythmus bildet die Grundlage einer jeden Bewegung (ausgenommen gleichförmige Bewegungen bzw. statische Übungen). In vielen Sportarten ist eine typische rhythmische Strukturierung des Bewegungsablaufes zu erkennen. Wer sich rhythmisch bewegen möchte, muss den permanenten Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen beherrschen. Mit dem Erfassen und Umsetzen des Rhythmus einer Bewegung wächst die Bewegungsqualität. Somit ist die Rhythmisierungsfähigkeit ausschlaggebend bei der Ausführung zyklischer (z.B. Schwimmen, Hürdenlauf) und azyklischer (z.B. Anlaufrhythmen) Bewegungen. Eine frühzeitige Ausbildung und Förderung über ein koordinativ (hier primär rhythmisch) orientiertes Lernkonzept ist für das Erlernen jeglicher Bewegungsabläufe von besonderer Bedeutung, da eine Übertragbarkeit auf viele andere Sportarten möglich ist; z.B. verkürzt die Schulung unterschiedlichster Bewegungs- und Anlaufrhythmen Lernzeiten. Das effektivste Alter zum Erwerb der Rhythmisierungsfähigkeit ist die Zeitspanne zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr (Broschüre Ministerium, Koordination, 1997). In einem sinnvollen Sportunterricht in der Unterstufe werden sportmotorische Grundlagen gelegt, indem allgemeine koordinative Fähigkeiten geschult und verbessert werden. Statt zu früh innerhalb normierter Sportarten eine spezielle technische und konditionelle Ausbildung vorzunehmen, statt sich zu sehr auf enge Bewegungsdetails zu konzentrieren, sollten im Sportunterricht Voraussetzungen geschaffen und ein Pla-

teau mit einem breiten Bewegungsspektrum bereit gestellt werden (s. Abb.1), denn gut ausgeprägte koordinative und konditionelle Fähigkeiten verkürzen, fördern, intensivieren und verbessern den motorischen Lernprozess. „Die vielseitig zielgerichtete Schulung koordinativer (Basis)-Fähigkeiten sollte dem speziellen Üben vorangehen oder es ergänzen“ (Friedrich, 2006. S. 185)). Verbesserte koordinative und konditionelle Fähigkeiten drücken sich wiederum in Handlungskompetenz aus.

KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN

„Koordinative Fähigkeiten bilden – in der Computersprache ausgedrückt – das Betriebssystem des Bewegungsvermögens. Je besser dieses installiert ist, desto flexibler kann das Kind agieren und desto besser gelingt die Arbeit mit den darauf aufbauenden Programmen (...)“ (Katzenbogner, 1999, S. 6). Entdeckendes Lernen und - als Folge - eigene Bewegungserfahrungen sind wichtige Bestandteile des Sportunterrichts. Handlungsfähigkeit erfordert Handlungserfahrung! Der Schüler kann diese nur erwerben, wo der Sportlehrer ihm Freiräume zum Ausprobieren und Zeit zum Üben lässt. „Den Schülern muss die Möglichkeit geboten werden, sich in unterschiedlichen Feldern zu erproben. (...) Dies geschieht über eine allgemeine sportartübergreifende Koordinationsschulung. Die koordinativen Fähigkeiten bilden – nach vorherrschender Auffassung – die zentrale Basis für das, was man als motorische Intelligenz, Lernfähigkeit, Bega-

bung oder Talent bezeichnet“ (Roth, 1998, S. 85).

Die für die sportliche Leistungsfähigkeit wichtigsten sieben Einzelfähigkeiten nennt Weineck (2004) wie folgt:

1. Kopplungsfähigkeit
2. Differenzierungsfähigkeit
3. Gleichgewichtsfähigkeit
4. Orientierungsfähigkeit
5. Rhythmisierungsfähigkeit
6. Reaktionsfähigkeit
7. Umstellungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Fähigkeit, Bewegungen einzelner Körperteile (Kopf, Arme, Rumpf, Beine, etc.) so zu koordinieren (zu koppeln), dass eine zielgerichtete Gesamtkörperbewegung das Resultat ist.

Differenzierungsfähigkeit

Fähigkeit, Bewegungen mit wohl dosiertem Kräfteinsatz auszuführen. Diese Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen oder Teilkörperbewegungen ermöglicht eine große Bewegungsökonomie und Bewegungsgenauigkeit.

Gleichgewichtsfähigkeit

Fähigkeit, den Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder diesen Zustand wieder nach Momenten der Instabilität herzustellen.

Orientierungsfähigkeit

- a) räumliche Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit, die Position bzw. Lage des eigenen Körpers bezogen auf einen festgelegten Raum (z.B. Turngerät, Spielfeld) wahrzunehmen.
- b) zeitliche Orientierungsfähigkeit: Fähigkeit, sich bewegende Objekte (Gegner, Mitspieler, Bälle) wahrzunehmen, richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren (=Timing).

Rhythmisierungsfähigkeit

Fähigkeit, einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch umzusetzen bzw. den einer Bewegung innewohnenden Rhythmus zu realisieren.

Reaktionsfähigkeit

Fähigkeit, möglichst schnell auf ein bestimmtes Signal zu reagieren, entweder in Form einer einleitenden Aktion (= Start) oder in Form einer Reaktion auf einen Gegner (in den Sportspielen).

Schulsport an Gymnasien



Abbildung 1

Bildungsplan 2004

Umstellungsfähigkeit

Fähigkeit, Aktionen aufgrund von Situationsveränderungen umzustellen, d.h. Handlungen zu korrigieren oder neu zu konzipieren.

Bei der Schulung der koordinativen Fähigkeiten ist eine klare Abgrenzung einzelner Fähigkeiten nicht wirklich möglich; die Lehrkraft kann sich auf bestimmte Fähigkeiten konzentrieren, schult aber stets anteilig die anderen mit. Damit garantieren Aufgabenstellungen mit koordinativen Inhalten stets auch Vielseitigkeit! Koordinative Fähigkeiten können hervorragend nach der Methode des „**Variierten Übens**“ (nach Hirtz 1988) entwickelt und verbessert werden (Abb. 2):

Für den Unterricht bedeutet dies:

- Die wichtigste Methode zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ist ein möglichst vielfältiges und abwechslungsreiches Variieren von Übungen;
- das Erlernen der koordinativen Bewegungsformen in ihrer Vielfältigkeit führt durch Vielseitigkeitsschulung zur Sicherung der Bewegungskompetenz;
- das Angebot von Koordinationsübungen mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden (Abstände, Höhe der Hindernisse, Rhythmusmuster, Aufgabenstellungen, etc.) ermöglichen eine Binnendifferenzierung;
- pro Übungseinheit sollten nicht zu viele Übungen (und Variationen davon) durchgeführt werden;
- Rhythmusfestigung geht vor Temposteigerung! Erst wenn der Bewegungsrhythmus erfasst ist, folgt eine Steigerung der Geschwindigkeit;
- Rhythmusbahnen lange genug anlegen, damit Schüler den Rhythmus

finden und ihn motorisch aufnehmen und darstellen können;

- mehrere Durchgänge planen; d.h. Übungszeit ermöglichen.
- Erholungsphasen einrichten.

In Anlehnung an Roth (1998) könnte man sagen: Koordinationsschulung bedeutet einfache Fertigkeiten vielfältig aufzubereiten und unter unterschiedlichen Bedingungen üben zu lassen.

Das Erfassen des Rhythmus findet ausschließlich über Wahrnehmung statt und kann somit über verschiedenste Lernkanäle festgestellt werden:

1. Rhythmus fühlen
2. Rhythmus erfassen, d.h. ihn hören
3. Rhythmus klatschen, stampfen, schnipsen, sprechen, d.h. ihn hörbar machen
4. Rhythmus darstellen, d. h. ihn über Bewegungen ausführen
5. Rhythmus in Verbindung mit Bewegung/Geräten, d.h. ihn sehen
6. Rhythmus strukturieren, d.h. ihn analysieren
7. Rhythmus verändern, d.h. mit ihm arbeiten
8. Rhythmus in der Gruppe erfahren = Rhythmus „trägt“

Wann und wie arbeitet man im Sportunterricht rhythmisch?

Man arbeitet rhythmisch, wenn Gerätearrangements oder motorische Aufgaben eine rhythmische Antwort verlangen, wenn man seine eigene Bewegung der eines Mitschülers bzw. einer Gruppe anpassen muss oder wenn Be-

wegung nach Musik gestaltet werden soll.

In der **Leichtathletik** kann man in den Disziplinen Sprung und Wurf von einem grundlegenden Bewegungsrhythmus sprechen.

Beispiel 1:

Ab sprung: tam-taaah-tap = langer vorletzter Schritt, aktiver kurzer und schneller letzter Schritt

Beispiel 2:

An gleiten Kugelstoß: laaang-kurz-kurz = langes An gleiten und kurzes Setzen der Füße

Im Volleyball kann zum Erlernen von Basistechniken (Aufschlag, Bagger, Zuspiel, Angriff) Rhythmus für besonders wichtige Knotenpunkte eingesetzt werden. Schlüsselwörter (Städtenamen) unterstützen den Bewegungsablauf .

Beispiel: Oberes Zuspiel

Hel-sin-ki

- **Hel-** optimale Handhaltung
- **sin-** Ballerwartungsstellung (Beugen der Beine)
- **ki** Spielen des Balles (Ganzkörperbewegung)

Beispiel: Unteres Zuspiel

Bag-dad

- **Bag-** Ballerwartungsstellung (Position zum Ball)
- **dad** Spielen des Balles (Ganzkörperaktion)

Beispiel: Angriff

Am-ster-dam

- **Am(mh)-** Auftaktschritt
- **ster-** Einleitung des Stemmschrittes
- **dam** Absprung

Die Rhythmisierung des Anlaufs beim

Abbildung 2
Methode des variierten Übens

Methode des variierten Übens

Maßnahmen zur Variation der Bewegungskompetenz

- Veränderung der Ausgangs- und Endstellung
- Veränderung von Bewegungsrichtung und -tempo
- Variation des Krafteinsatzes
- spiegelbildliches/beidseitiges Üben
- Kombination von Übungen
- Rhythmisch akzentuiertes Üben
- Üben nach vorgegebenen Rhythmen
- Veränderung des Bewegungsumfanges

Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingungen

- Üben unter gewohnten Bedingungen
- Üben nach konditioneller Belastung
- Verwenden von Handgeräten
- Variation von Entfernungen / Abständen
- Variation von Geräten
- Üben mit Gegenwirkung durch Partner
- Üben unter Zeitdruck
- zusätzliche Bewegungsaufgaben beim Üben

Angriffsschlag hat einen entscheidenden Einfluss auf die Ausführung der Schlagaktion. „Anlauf und Absprung am Netz erfolgen in einem typischen rhythmischen Muster von Orientierungsschritt, Stemmschritt und Beistellschritt, das sich akustisch verstärken lässt“ (Anrich, Krake, Zacharias, 2005, S. 120).

Gerätearrangements ermöglichen es den Schülern vielfältige, ungewöhnliche und herausfordernde Bewegungserfahrungen zu machen. Sie sind sozusagen Experimentierraum und Spielwiese zugleich. Darüber können Schüler damit eigentätig werden, indem sie halboffene bzw. offene Aufgaben erhalten und lösen. Die Kinder werden konditionell und koordinativ (über den gesetzten Schwerpunkt „Rhythmisierungsfähigkeit“) gefordert. Mögliche Angebote wären:

- Sprint – ABC
- Sprung – ABC
- Sprunggarten
- Seilstraße
- Laufbalken
- Reifenbahnen
- Mattenbahnen
- Seil-Kreuz
- Hindernisparcours
- Koordinationsleiter
- Linien-Kreuz

Beispiele:

Hüpfender Tausendfüßler (5-7 Schüler hintereinander, Schulterfassung)
Der erste Schüler (=Kopf des Tausendfüßlers) denkt sich eine Zahl oder einen Buchstaben aus und hüpfet dies vor. Die Gruppe hüpfet im gleichen Rhythmus mit und errät die Zahl oder den Buchstaben. Variationen: ein- und beidbeinig hüpfen, laufen, rhythmisch springen; vor-, rück- und seitwärts; am Ort

Seilspringen

Zu zweit oder in der Gruppe eine rhythmische Abfolge synchron, abwechselnd oder kanonartig springen.

Reifenbahnen (zwei Bahnen parallel gelegt oder Doppelbahn Reifen)
Die Anordnung der Reifen selbst verlangt sowohl einen bestimmten Laufrythmus als auch die Abstimmung mit dem Partner, der auf der Bahn daneben läuft.

Hindernisbahnen (Bananenkartons, Bänke, Hütchen, etc.)

Überlaufen der Hindernisse im vorgegebenem (z.B. 1er und 3er-) Rhythmus über verschieden hohe und weite Hindernisse.

Seilkreuz (ein Seil liegt in Kreuzform auf dem Boden)

- a) feste Kombination (z.B. beidbeinig im Uhrzeigersinn in jedes Viertel des Kreuzes hüpfen; Wiederholung der Beinarbeit unter Hinzunahme von Klatschen abwechselnd vor und hinter dem Körper;
- b) eine Hüpfkombination (ein- und beidbeinig) im Seilkreuz erfinden;
- c) Lauf-Hüpf-Kombination erarbeiten. Temposteigerung, wenn Ausführung sauber; Kombination synchron / gegengleich / kanonartig ausführen.



Linienpringen (Markierungslinien)

Markierungslinien werden in allen möglichen Sprunggarten alleine, zu zweit, in der Gruppe übersprungen.

Koordinationsleiter

Unterschiedliche Felder und Bahnen werden durchlaufen oder durchspringen.

Sprunggarten

Der Sprunggarten besteht aus vier Quadraten mit einer Seitenlänge von 6m. Die Ecken werden durch Fahnenstangen o.ä. gebildet. Zwischen den Stangen werden Baustellenbänder gespannt (in einer Höhe von 30cm oder auch höher).

Die Schüler springen z.B. in verschiedenen Rhythmen frontal über die Schnüre. Alternativen: frontal beginnen und über die Seiten aus den Quadraten herausspringen und bei den Malstangen wieder in den Sprunggarten hineinspringen. Bei sauberem Rhythmus springen 2,3 oder 4 Kinder gleichzeitig synchron = Gruppenrhythmus.

Methodische Hinweise RHYTHMUS :

- Rhythmus ist sowohl Bewegungsziel als auch Bewegungshilfe! (altes Prinzip: Bewegungslernen mit rhythmischer Hilfe)
- Rhythmus dient als akustischer „Orientierer“, er kann zusätzlich auch eine visuelle Hilfe sein.
- Gruppenrhythmus trägt !
- Rhythmus ist dann verinnerlicht, wenn die Schüler nicht mehr „mitzählen“.
- Rhythmus ist geschwindigkeitsunabhängig; d.h. man kann ihn langsam als auch schnell ausführen.
- Bewegungsrhythmen können variiert werden:
 1. zeitlich
 2. dynamisch
 3. räumlich
 4. technisch / formal

Weitere Angebote für Unterrichtsinhalte mit dem Fokus auf Rhythmus:

Body Percussion

Einfache Basisbewegungen, Fortbewegungsformen und / oder Tanzschritte werden mit selbstgemachten Rhythmen (über Körperteile) gekoppelt. Rhythmus entsteht über Körperinstrumente, d.h. „sounds“ über Klatschen, Schnippen, Stampfen, Schleichen, Schnalzen, Sprechen (Rap). Eine Erweiterung kann durch Hinzunahme von alltäglichen Gegenständen vorgenommen werden, z.B. Besen, Topfdeckel, etc. (Beispiel: Stomp) ; selbstverständlich auch mit klassischen Klangerinstrumenten. Body Percussion in seiner Komplexität kann ein anspruchsvolles Koordinationstraining sein.



Crossover-Sport (s. Pape-Kramer, 2004)

Bei Crossover-Sportarten handelt es sich um Verbindungen bzw. Vermischungen von rhythmischen Bewegungen mit sportartspezifischen Techniken, wie z.B. Breakdance (Akrobatik + Tanzen + Turnen + HipHop), Skyball

(Basketball- bzw. Fußballtechniken werden rhythmisch verknüpft und mit eigenen Gestaltungsideen verbunden). In den genannten Beispielen werden Elemente aus tradierten Sportarten kreativ und damit individuell aufbereitet. „Allen interessierten Jugendlichen sollten deshalb vielfältige Möglichkeiten angeboten werden, die unterschiedlichsten Bewegungsfertigkeiten zu erlernen und zu üben mit dem Ziel, anhand dieser Fertigkeiten eigene Bewegungsideen zu erproben und diese Bewegungsideen individuell und selbstbestimmt anwenden zu können“ (Pape-Kramer 2004).

BallKorobics

Sportspezifische Ballbewegungen (z.B. aus HB, BB, FB oder VB) werden primär mit Elementen aus dem Bereich des Aerobic verbunden (vor allem Beinbewegungen). Es werden koordinative

Fähigkeiten (besonders Rhythmisierungs-, Kopplungsfähigkeit), Kraft und Kraftausdauer trainiert.

Rope Skipping

Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit

Anrich, C., Krake, C., Zacharias, U. (2005): Supertrainer Volleyball, Hamburg: Rowohlt

Hirtz, P. (Red.), (1998): Koordinative Fähigkeiten im Schulsport, Berlin

Katzenbogner, H. (1999): Kindertraining effektiv planen. In: Leichtathletiktraining, 8/2001, Münster: Philippka

Katzenbogner, H. (2001): In die Weite springen will gelernt sein. In: Leichtathletiktraining, 8/2002, Münster: Philippka

Pape-Kramer, S. (2004): Crossover-Sport. Innovatives für Praxis mit Kindern und Jugendlichen im Bereich Bewegungsgestaltung, Schorndorf: Hofmann

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (1997): Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, Stuttgart

Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg (2001): Kinderleichtathletik 1 & 2, Stuttgart

Punkt (1999): Rahmenorientierungen für die Ausbildung junger Volleyballer in Baden-Württemberg

Weineck, J. (2004): Optimales Training, Balingen: Spitta-Verlag