

LIEBE LESERINNEN, LIEBE LESER,

Bewegungsrhythmus ist so viel mehr, als sich im Takt der Musik zu wiegen. Neben Tanz und rhythmischer Sportgymnastik bedingen zahlreiche Disziplinen und Bewegungsformen einen bestimmten Bewegungsrhythmus. Sei es das (Kraul)Schwimmen, bei dem Arme, Beine und Atmung in Einklang und Takt gebracht werden müssen, um sich im Wasser fortzubewegen. Sei es beim Skifahren, wo ein dem Gelände angepasster Bewegungsrhythmus gefunden werden muss, um in geschmeidigen, sicheren Kurven ins Tal zu gleiten.

Doch Rhythmus beginnt noch früher. Bei Hüpfspielen wie „Himmel und Hölle“ beispielsweise, oder beim Gummitwist springen auf dem Schulhof. Sich im eigenen Rhythmus zu bewegen, kann anregend sein, es stimuliert die koordinativen Fähigkeiten, steckt an. Gemeinsam im Gleichtakt zu tanzen und sich zu bewegen, kann ein Zusammengehörigkeitsgefühl schaffen. Es kann aber auch den Einzelnen verschlucken und dazu verleiten, den eigenen Rhythmus, die eigenen Grenzen zu missachten.

Die Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe möchten anhand verschiedener Beispiele zeigen, wie sich Bewegungsrhythmus im Schulsportunterricht erfahren, aus unterschiedlichen Perspektiven angehen und erleben lässt. Mit dem Ziel, gleichförmige Bewegung nicht langweilig erscheinen, sondern zu einem motivierenden Bewegungselement werden zu lassen.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre,

C. Felchner



Rhythmisch kraulen lernen

Beim Kraulenlernen spielt Rhythmus für alle Teilbewegungen eine Rolle. Akustische Signale und Bilder wie „Supermann-Fliegen“ und „Durch den Tunnel atmen“ können dabei helfen

ZUM THEMA

- 2 „Get Rhythm“
Verena Freytag/Sabine Reuker

PRAXIS

- PRIMARSTUFE
8 **Sprungschulung mal anders!**
Vanessa Mann
- PRIMARSTUFE
14 **Rhythmisch kraulen lernen**
Thorsten Bringmann
- PRIMAR-/SEKUNDARSTUFE
18 **Im Gummitwist-Rhythmus!**
Nele Beensen-Hochfeld
- PRIMAR-/SEKUNDARSTUFE
26 **Becherspaß**
Patricia Stasch
- PRIMAR-/SEKUNDARSTUFE
32 **Bewegen und Erstarren**
Birgit Jeschonneck



„Die Kraft der Musik“

Schülerinnen und Schüler erforschen, inwiefern sich Musik auf ihre sportliche Leistungsfähigkeit beim ausdauernden Laufen auswirkt. Wird man mit Musik auf den Ohren schneller?



Einlassen auf Modern Dance

In diesem Unterrichtsvorhaben geht es darum, sich mit den Prinzipien des Modernen Tanzes auseinanderzusetzen und das Erlernete in einen aktiven Gestaltungsprozess zu integrieren

SEKUNDARSTUFE I
36 Der Rhythmus einer Rolle
 Cornelia Müller

SEKUNDARSTUFE II
42 Yoga in der Schule
 Monica Schwarzenthal/Susie Rosina Pochert

SEKUNDARSTUFE II
48 Let's train together
 Deborah Soballa

SEKUNDARSTUFE II
51 „Die Kraft der Musik“
 Simon Drosten

SEKUNDARSTUFE II
62 Einlassen auf Modern Dance
 Lena Gabriel

SEKUNDARSTUFE II
68 Skiing is a Dance...
 Vanessa Mann

MAGAZIN

76 Unterrichtsidee
 Annette Knapp-Wallenwein

78 Rezension
 Peter Neumann

80 Impressum/Aktuelles