



Arturo Hotz  
SZWAJCARIA

## MYTHOS RHYTHMOS HALT, FLUSS UND WIEDERKEHR

### ABSTRACT

Mythical rhythm in the field of tension between stillness, movement and the initial state

The paper presents the author's personal approach towards selected aspects of manifestation of one of the coordination abilities, namely rhythmization.

**Rhythm** creates, orders and shapes *spatial and temporal relationships*. In motor action its impulse concentrates energy and adjusts it to the form of the movement. It is manifested in the form of *timing*. Timing controls rhythm, and rhythm develops timing. Rhythm maintains energy expenditure in a given direction and includes pulsating elements of imbalance of this state into it, thus creating cohesion of movement. Rhythm is the key to coordination functions. Also a well selected rhythm finally leads to coherent formation of fluent balance of movement. Besides, harmony serves cohesion and not the other way round.

**Cohesion**. Comprehensive sense of rhythm leads to showing cohesion through orientation and as a result through diversifying integration. The concept of rhythm must be an individual scaffolding of *the form of movement*, thus becoming an anatomy of a motor action. Eventually, motor action is formed when it is possible to integrate the function and structure in the form of *the technique of movement* in such a manner that the form of movement presented constitutes a solution to the problem.

**Energy administered in time and space**. Timing, the key competence of rhythmic formation of movement, determines its precision. Proper energy in time and point in space translates into economic control and fully dosed velocity of movement.

**Measure and tempo**. To achieve free formation of motor activity through rhythm of stillness and movement, tempo sets an impulse as a drive to be used in determination of measure, and subsequently its maintenance. Thanks to the measure and pace, "learning through the rhythm" becomes a sensible principle in acquisition and use of movement as such, and not only formation of the movement with music.

**Fascination with balance in form**. Fascination with balance in an alternating game between variants of the form and permanence of the essence is through openness (freedom) and limitation (safety) of the space still arranged again. The measurable nature (or not) of balance (or not) between safety (orientation) and freedom (formation) increases or decreases the intensity of their attractiveness.

**Rhythm as a personality**. In the type of links and the manner of connecting the elements of fluidity a specific peculiarity of the fascinating rhythm is crystallized as a motor peculiarity.

**And finally**: *The importance of rhythm* convinces [us] first through *unanimity* in *orientation* marked with *function*, subsequently by diversification in an organized combination of structure and finally also through creative integration to the *task accentuated by situations* and adjusting the technical form to its solution.

**Key words**: sports didactics, teaching movement, coordination abilities, rhythm, rhythmic

### RHYTHMISCHES VOLLENDENDEN VON DER FUNKTION ZUR FORM

„Es wäre vermessen, wollten wir in knappen Worten den Rhythmus zu definieren versuchen. Es seien nur einige Merkmale vom Wesen des Rhythmus“, (...) fragmentarisch angeführt. (...) Jede Bewegung untersteht dem Gesetz der Spannung und Abspannung. Sie soll zum Erleben von Raum, Zeit, Kraft und Form führen. Die Erneuerung in der Wiederholung ist erstrebenswert!“

Edi BURGER (1912–2001) [1]

Das Gefühl von Edi BURGER, dass es wahrscheinlich vermessen wäre, „in knappen Worten den Rhythmus zu definieren“, hat er stellvertretend für jeden von uns empfunden, der sich einführend dem Phänomen *Rhythmus* anzunähern versucht. Wer über *Rhythmus* reden und schreiben will, tut gut daran, sich darüber zu informieren, was Andere anderswo schon – in mehr oder weniger differenzierter und differenzierender Form –

nachempfunden und bereits nachgedacht haben. Auf *Edi BURGER* wird jedenfalls noch zurückzukommen sein.

Vorerst gilt es aber unsere ganze Aufmerksamkeit auf den Skorpionier der Zwischenkriegszeit, *Franz Josef DAHINDEN* (1898–1993) zu lenken, dessen Hineinspüren in rhythmusbezogene Weisheiten, uns noch immer in dessen Bann schlägt, wenn wir beispielsweise lesen [2]:

„Auf dem Wege verstandesmäßiger Erkenntnis kann das Wesen des Rhythmus’ nicht erfasst werden, denn der Verstand ist nur ein Instrument. Er kann uns über Dinge unterrichten, die sich teilen lassen und deren Eigentümlichkeiten der Reihe nach klassifiziert werden. Rhythmus ist in unsere Seele gehaucht, pulsiert aus dem Herzen und erklingt in unserer Bewegung wie Töne des Liedes. Rhythmus will erlebt sein. Wir können die Muskelkontraktion umschreiben, aber wir werden das Geheimnis ihrer lebendigen Erscheinung nie verstehen. Aus dem Rhythmus der Geh- und Laufbewegung schöpft der Organismus die Kraft, als aus einer unversiegbaren Quelle. Rhythmisch vollzieht sich der Wechsel von Spannung und Entspannung.“ [3, s. 49]

„Wenn wir also von Rhythmik sprechen und von der natürlichen Bewegung, dann ist damit nicht nur die in rhythmischen Intervallen vor sich gehende Muskeltätigkeit gemeint, sondern sie betrifft die Miteinbezogenheit des gesamten Organismus, sie betrifft die Physiologie sowohl wie die Psychologie.“ [3, s. 52]

DAHINDEN kann nur beigepflichtet werden: „Rhythmus will erlebt sein.“

#### EKLEKTISCHES STATT ENZYKLOPÄDISCHES ZITIEREN

In der Tat geht es beim wissenschaftlichen Erkennen noch immer darum, das *Wesen* einer Sache möglichst sachgerecht zu beschreiben und hinreichend differenziert zu klären: „Was ist und was bedeutet Rhythmus?“ Das Antworten darauf bleibt anspruchsvoll.

Die *Funktion* des Rhythmus’ erfassen und in diesem Zusammenhang auch dem *Wesen* des Begriffes nachspüren, mag für jüngere Ohren *altmodisch* klingen, denn *Wesen* assoziiert vielleicht *verwesen* oder mutet sonstwie

*antiquiert* an. In einem aber auch historisch bewussten Bemühen um mehr *Er-Hellung*, um *Er-Klärung* und um *Er-Kenntnis* hat die *Er-Kundung* des Wesens – guten Grundes *nota bene!* – *Tradition*. Zumindest denkbar ist es, dass vor 70 oder 80 Jahren diese Rhythmusreflexionen – und auch dieser Essay! – möglicherweise wie folgt umrissen und angekündigt worden wären:

„Vom Wesen und von der Bedeutung des Rhythmus’ unter besonderer Berücksichtigung der grundsätzlichen und speziellen Aspekte von Struktur und Form im Lichte seiner Funktion.“

Dass unsere Generation nicht die erste ist, die sich über den Rhythmus Gedanken macht, ist keine (ernsthafte) Frage, doch nur *Rück – Erinnern an* sowie *Hinweisen auf* bereits Gesagtes bringt uns, wie überhaupt das fleissige *Zusammentragen* und das *bra-ve Nacherzählen*, kaum sehr viel weiter. *Eklektisches* statt *enzyklopädisches Zitieren*, *kritisches Erörtern* und *hermeneutisches Nachspüren* statt *Abfassen* alter Weine in neue Schläuche wird unser Weg sein müssen.

Für Historiker/innen schafft es allerdings stets eine bestimmte Genugtuung, aufzeigen zu können, wer was, wann und wo, vor allem aber *wie* formuliert und schon herausgefunden sowie ausgedrückt hat. Während für Unbedarfte *Belesenheit* noch immer als ein wichtiges *Kriterium* der Bildung gilt, gibt es auch ein paar kritische(re) Zeitgenossen – und unter ihnen sogar einige der klügeren –, die eindrücklich darlegen konnten, dass „alles“ schon irgendwo von irgendwem bereits gedacht und bedacht, gesagt und schon geschrieben worden ist.

*Sei’s drum*: Diese irgendwie auch tröstliche aber mehr zur Resignation anstiftende Erkenntnis, wird fraglos auch für das Geschriebene über den Rhythmus zutreffen. Keine Literatur-Belege des Gelesenen sind hier jedoch gefragt, weit erstrebenswerter ist ein *Fortschritt im Erkennen*, vielleicht sogar ein *Durchbruch* zu einem neuen Verständnis, und zwar auch im Dienste der praktischen Umsetzung.

Zurück zu *Edi BURGER* (1912–2001): Trotz seiner *Hemmung*, Rhythmus zu definieren, was möglicherweise auch seinen grossen Respekt vor einer vermeintlichen begrifflichen Unfassbarkeit ausdrückt, sagt *BURGER*

dennoch *Wesentliches* über den Rhythmus, nämlich das *Wesen Betreffende* und *Betroffen-Machendes*, aus. So fokussiert er – im zitierten Ausschnitt – vor allem drei *Wesensmerkmale*:

- Zum einen: Jede Bewegung ist durch ihren Rhythmus charakterisiert und so unterstehen beide „dem Gesetz der Spannung und Abspannung“.
- Zum andern: Eine Bewegung erfüllt vor allem dank des Rhythmus' ihre eigentliche Funktion, nämlich, dass sie „zum Erleben von Raum, Zeit, Kraft und Form“ beitragen kann.
- Zum dritten: Die Wiederholung von Bewegung und Rhythmus' ist erstrebenswert, denn dadurch kann Intensität und Tiefe des Erlebens erhöht werden.

Damit formuliert BURGER die wohl entscheidenden *Charakteristika* des Wesens eines Rhythmus':

Die Dimensionen der (Ent-)Spannung, die als dosierte *Kraft* in *Raum* und *Zeit* dank ihrer jeweils spezifischen *Form* erlebt werden können, was dann noch in intensiverem Masse der Fall sein wird, wenn der Rhythmus in seinem Gefüge und seinem Ausdruck in der *Wiederholung* nachgespürt werden kann.

Im Übrigen könnte das dem Rhythmus innewohnende, *sich wiederholende Element* auch als ein *strukturverwandtes Moment* des Übens im Rhythmisieren erkannt werden, denn die Alltagsweisheit: „*Steter Tropfen höhlt den Stein!*“ könnte – nicht nur als Ausdruck des *Prinzips der Prägung* – auch als ein möglicher charakterisierender *Beitrag zur Verhaltenswirksamkeit* interpretiert werden.

## FLUSS, HALT UND WIEDERKEHR

Rhythmus in einen Zusammenhang mit *Fluss* zu bringen, ist – im Wortsinn – „*nahe fließend*“, denn der wortgeschichtliche Kontext von *rhythmos* heisst wörtlich „*das Fließen*“. Und Rhythmus aus *etymologischer Sicht* bedeutet nach KLUGE [4]: „*periodischer Wechsel, gegliederte Bewegung*“.

In seiner *Flussrichtung* erfüllt der Rhythmus vorerst eine *orientierende Funktion*. Gegliederter Fluss ist Ausdruck von *Ordnung*, die ein Resultat eines *Entscheidungsprozesses* sein kann. Im Sinne BERNSTEINS [5] könnte

Lernen auch als ein Ordnen charakterisiert werden, denn seine Charakterisierung des Lernens als ein „*Überwinden überflüssiger Freiheitsgrade*“ schafft auch *Ordnung(-sfluss)* und dadurch wiederum *Sicherheit*.

Im Rhythmischen kann zudem eine *Leitplankenfunktion* erkannt werden, wobei es zwischen sicherheitsstiftenden Rahmenbedingungen (akzentuiert durch die Knotenpunkte) mit *Richtungsfunktion* einerseits und *Freiräumen* andererseits, die als erkannte Spielräume zum freien Gestalten einladen oder gar verführen, zu *differenzieren* gilt. In seinem steten Fließen folgt der Rhythmus seiner *Eigengesetzlichkeit*: Konsequenterweise im Perpetuum von *Ebbe* und *Flut*, stringent im Wechselspiel der Intensität im Rhythmusbogen von *Spannung* und *Entspannung*. Schliesslich bemerken PROHL *et al.* [6, s.12] aus bewegungstheoretischer Sicht:

„*Als vorläufiges Fazit (...) ist also festzuhalten, dass ‚Rhythmus‘ ein Grundphänomen des Zur-Welt-Seins (‚Fluss und Halt‘) bezeichnet, das jedoch für die Belange einer sportwissenschaftlichen Bewegungstheorie und -lehre erst noch zu spezifizieren ist.*“

Wir wissen nicht, ob diese Spezifizierung zwischenzeitlich als in Aussicht gestelltes Versprechen – zumal in verständlicher Form! – eingelöst worden ist; zu wünschen bliebe es allemal. Wer jedoch Rhythmus mit sportbezogener Bewegung in Verbindung bringt, denkt bald einmal an das *leichtathletische Hürdenlaufen* oder aber an den wohl berühmtesten Rhythmus im Sport, der auch beim *Werfen* legendär geworden ist und wahrscheinlich auch kommende Generationen überdauern wird: „*Jamm-thaa-damm!*“

## „DAS GANZE LÄUFT GENAUER AB ALS DIE TEILE“

Praktiker/innen sind mit Rhythmus und Rhythmisierung wohl vertraut – und doch: Immer wieder ist die Rede vom *Rhythmuswechsel*, vom *Spiel-* und *Wettkampfrhythmus*, vom *Erhöhen* oder gar *Steigern* des *Rhythmus'* oder auch vom *Klagen*, dass der eigene *Rhythmus* verloren gegangen sei:

Wird *tatsächlich in all' diesen Beispielen stets (der) Rhythmus gemeint? Handelt es sich nicht um einen Tempowechsel, um eine Tem-*

posteigerung, um einen Intensitäts- oder lediglich um einen Wechsel der Frequenz?

Und was heisst es denn eigentlich, wenn jemand aus dem Rhythmus fällt und den vermeintlich verlorenen nicht wieder findet?

Jedenfalls: Funktion und Wesen des Rhythmus' werden in ihrer Bedeutung im Alltag und im Rahmen des gängigen Sprachgebrauchs nicht erkannt und des öfters mit anderen Begrifflichkeiten verwechselt. Hinzu kommt, dass Rhythmus in der Umgangssprache mit einer anderen Bedeutung verwendet wird:

Das Gefühl, eine mehr oder weniger vertraute Fertigkeit in gewohnter Manier ausführen zu können, wird umgangssprachlich als Rhythmus bezeichnet. Geht aber die Leichtigkeit im motorischen Tun und Sein – angeblich, vermeintlich oder doch tatsächlich – verloren oder treten andere Probleme auf, wird geglaubt, der „Faden sei gerissen“, was dann als Rhythmusverlust umschrieben wird.

In Schweizer Mundart formuliert, meint der ‚vertraute Tramp des Rhythmus‘ jene Kompetenz, die dank ihrem ihr eigenem Rhythmusgefühl die Technik, und zwar verstanden als Präsentationsform der Problemlösung, im Griff hat und sie auch konstant halten und reproduzieren kann, was wiederum Sicherheit durch eine Wenn-dann-Relation bedeutet. Wer nicht mehr mühelos oder doch weitgehend ohne grosse Konzentration (s)einem bekannten (Bewegungs-)Geleise – zudem vermeintlich unbewusst – folgen kann, beklagt sich, seinen Rhythmus verloren zu haben. Doch der vermeintliche Rhythmusverlust ist wohl eher auf ein momentan ineffizientes Bewegungsgefühl als Steuerungsinstrument zurückzuführen: In der Gesamtbeurteilung wird zwar ohne Frage ein Ungenügen festgestellt, und zwar verursacht durch den fehlenden Bewegungsfluss, doch in der Diagnostik und im Prognose-Bereich klaffen (kausale) Alltagspraktiken und wissenschaftlich-geleitete Attribuierungen offensichtlich auseinander. Eines gilt es aber in jedem Falle festzuhalten: „Bewegungsrhythmus ist mehr als Bewegungsfluss!“

Wer über die für ein optimales Bewegungslernen entscheidende Rhythmuskompetenz verfügen und so seine Bewegungshandlungen gezielt steuern und rhythmisch

akzentuieren kann, erlebt sein Tun – trotz der unbestrittenen inneren Komplexität des Steuerns – auf seiner Meta-Ebene als relativ einfach, denn der Bewegungsfluss fühlt sich niemals anstrengend an... Zudem steigert die rückgemeldete Effektivität das Erfolgserlebnis, da auf diesem Lernniveau mit relativ wenig Aufwand relativ viel erreicht werden kann. Diese für Praktiker/innen und für Theoretiker/innen gleichermaßen interessanten Zusammenhänge werden auch in der Titelüberschrift eines Zeitschriften-Artikels von LOOSCH [7] zumindest im Ansatz aufgegriffen: „Das Ganze läuft genauer ab als die Teile.“ Spontan erinnert uns diese Aussage an die Einsicht der Gestaltpsychologen, wenn von der Summe der Töne und von der Bedeutung der Melodie die Rede ist.

In LOOSCHS Aussage steckt aber auch sehr viel koordinative Substanz. Beispielsweise die Erkenntnis, dass Teile, die koordinativ in ein Ganzes integriert, also vom Einzelteil zu einem Teil eines Ganzen geworden sind, unter sich nun – in ihrer neuen Aufgabe als Ganzheits-Mitglieder – dank den nach Harmonie strebenden Rhythmus-Impulsen auch eine ausgleichend-präzisierende Wirkung untereinander und aufeinander ausüben:

In ihrem Verbund zum Ganzen – hier das Ganze als Rhythmus verstanden! – erfüllen die einzelnen Anteile der Bewegung eine koordinierend-korrektive Funktion und eliminieren auf diese Weise eine allfällige Ungenauigkeit der ursprünglichen Einzelteile in ihrem lediglich additiven Effekt.

In diesem Kontext überwindet Stimmigkeit einerseits allfällige Ungenauigkeit und andererseits wird Genauigkeit zur unabdingbaren Rahmenbedingung, ja Voraussetzung und Massstab für ein ökonomisches (Zusammen-)Wirken.

Genauigkeit wird unter diesem Harmonie-Blickwinkel auch zum Bilanzkriterium für die Beurteilung und Einstufung des Gleichgewichts der Einzelteile im Rahmen des Ganzen: Die „Ausgewogenheit der Balance“ – ein Güte-Begriff für „Stimmigkeit in der Genauigkeit“ – ist Ausdruck von optimaler Verhältnismässigkeit zwischen Aufwand und Ertrag:

Der Rhythmus als Impuls und Impetus der Rhythmisierungskompetenz – eine Teiloder gar: Spezial-Fertigkeit des Timings! –

wird zur Steuerungskomponente im Bewegungshandeln:

Rhythmus ordnet die Bewegung als Energie-Gestalt in Raumzeit und im Zeitraum, indem er die beiden räumlich-zeitlich, aber auch dynamisch klar akzentuiert strukturiert, was sich schliesslich in ihrer Effizienz und Effektivität sowohl bezüglich Kraft-Ökonomie als auch hinsichtlich Form-Ästhetik unverkennbar offenbart.

### „RHYTHMISCHE STRUKTUREN GEBEN DEM LEBEN SINN UND ZWECK“

All' diese Aspekte widerspiegeln die gesamte Komplexität und Interdependenz der Funktionsvielfalt im Funktionsgefüge des Rhythmus': Er fokussiert das *Wesentliche* dank seiner Kraft in der koordinativen Einheit: Der Rhythmus, für einmal personifiziert, lebt offensichtlich die Devise: „*Alles sehen – Vieles übersehen – das Wesentliche erkennen!*“

Das ist das *Sein* und das *Wirken* des Rhythmus', und zwar in seiner ureigenen Wesensfunktion und Gestaltungsbedeutung. Die Frage nach dem *Sinn*, *Zweck* und *Ziel* des Rhythmus' in der und für die Gestaltung der Bewegung, aber auch für das Leben, hat HUMPHREY [8, s. 147] vortrefflich als Antwort in Worte gefasst:

„*Rhythmus ist der grosse Ordner. Akzentuierungsgewohnheiten bilden sich heraus, um einen Organismus zusammenzuhalten, rhythmische Strukturen geben dem Leben Sinn und Zweck (...).*“

Wie wichtig der Rhythmus als Strukturkomponente für Bewegung und unser Leben ist, kommt in diesem Zitat deutlich, aber auch *sehr schön formuliert*, zum Ausdruck.

### „IMPULS“ UND „IMPETUS“ DES RHYTHMUS'

Rhythmus *fasziniert* und die Gründe dafür sind mannigfaltig. Zwei *Wesensaspekte* stehen dabei besonders ins Auge: Einerseits der *energiespendende Impuls* sowie andererseits der dadurch ausgelöste *Schwung* des Impetus':

- *Der Impuls des Rhythmus' verspricht Energie in Form von meist physischer*

*Kraft im Rahmen der auch schöpferischen Gestaltungssubstanz. Psychische Impulse wiederum können beflügeln und haben Aufforderungscharakter. Sie regen uns an und treffen uns irgendwo im Innern unserer Emotion: Emotionen sind – der Kreis schliesst sich – die Kraftquelle des Energie-Impulses.*

- *Der Impetus des Rhythmus' inspiriert die Energie zur Form. Er interpretiert das Strukturkonzept als Gestaltungsauftrag!*
- *Impuls und Impetus des Rhythmus' wollen endlich Erfüllung in der akzentuierten Gestaltung der Form erlangen!*
- *Rhythmus, verstanden als genutzte Energie und formvollendet in der Gestalt, strahlt Charisma aus: Kraft strebt Wirkung an und reisst verpflichtend mit: „Rhythmus, weil man mit muss!“ [9]*

Rhythmen vermitteln *Botschaften*. Sie überzeugen durch ihr *Engagement* und schaffen *Ordnung* durch Gliedern im Fügen!

Daran orientieren wir uns. Rhythmen geben Sicherheit. Und diese Orientierungssicherheit als Investition in eine vielversprechende Zukunft gilt es zu nutzen in der individuellen Gestaltungsfreiheit.

- *Rhythmen als verinnerlichte Orientierungshilfen stiften zur äusseren Formgebung an!*
- *Jeder Rhythmus ist ein (Kompetenz-)Konzept mit Gestaltungsauftrag!*
- *Rhythmen differenzieren in ihrem Streben nach bewegungsordnender Gliederung zwischen Auftakt, Akzent und Ausklang (im Sinne von HANEUBUTH).*
- *Jeder Rhythmus ist Ausdruck von Ordnung, und zwar auch bezüglich Effizienz, Effektivität und Ökonomie.*
- *Und Rhythmen laden ein, Teilaspekte variationsreich integrierend zu kombinieren.*

### RHYTHMISIEREN ALS OPTIMALES GESTALTEN DER TECHNIK

In Rhythmusdiskussionen ist die Gefahr gross, sich vor allem oder gar ausschliesslich nach *Definitionsgurus* auszurichten und diese zum x-ten Male zu zitieren. Doch durch das Wiederholen allein wird kein neues Er-

kennen geschaffen, denn schliesslich stellt „Treten an Ort“ keinen Fort-Schritt dar!

Wenn dem *Rhythmus* und dem *Rhythmisieren* im Bewegungshandeln eine so zentrale Rolle zukommt, könnte auch ausgesagt werden, dass letztlich die Kompetenz, seine Bewegungen aufgabenorientiert und situationsangepasst rhythmisieren zu können, auch das Ziel aller technikbezogenen Ziele darstellt. Somit wird der Bezug zum Technik-Lernen und zum *Technik-Training* offensichtlich. Doch eine solche *Behauptung* verlangt stichhaltige Argumente.

Rhythmus im griechischen Begriffswort-sinn ist die Einheit von Fluss und Mass. Für den Fluss ist die physische und mentale Energie zuständig, für das Mass ihrer Qualität die motorische Koordinationspräzision und die taktische Cleverness!

Die beiden Hauptfunktionen dieser vier Teilkomponenten, nämlich die Energie-Bereitstellung und die Steuerungskompetenz, und zwar in ihrem physischen und psychischen Doppelaspekt, charakterisieren also die Technik.

Daraus folgt: Die Technik ist die zentrale Problemlösungsstrategie und gleichzeitig auch ihre Präsentationsform.

Die Kurve ist gekratzt: Der Rhythmus ist die Form der technischen Problemlösung und das Rhythmisieren die Taktik, um zur rechten Zeit am richtigen Ort mit der optimalen Energie dosierung zu sein und so auch mit der hinreichenden Geschwindigkeitsgestaltung das jeweilige Problem oder die erkannte Herausforderung annehmen und ihre Aufgabe lösen zu können.

- *Energetische Abstimmung* in der *situativ-variablen Verfügbarkeit* in Raum und Zeit ist also gefragt!
- Die dazu erforderliche *Handlungskompetenz* ist das Timing!
- Das Timing ist es, das gewissermassen die ganzheitlich komponierte *Technik* „produziert“ und wirkungsvoll – das heisst dem Anforderungsprofil entsprechend und zudem effektiver als alle andern – umsetzt [10].

Daraus können *zusammenfassend* folgende Einsichten abgeleitet werden:

- *Optimales Techniklernen und Techniktraining ist ein „Lernen durch Rhythmus“!*

- *Der Rhythmus ist die Persönlichkeit auch der technischen Bewegungsausformung!*
- *Rhythmus ist nicht Takt und hat auch mit Geschwindigkeit nichts zu tun!*
- *Rhythmus und Rhythmisierung sind nicht das Selbe und auch nicht das Gleiche, denn: Der Rhythmus ist ein qualitatives Merkmal der Bewegung, während das Rhythmisieren die Bewegung gestaltet!*

#### TIMING UND RHYTHMISIERUNG IM METHODISCHEN AUFRISS UND AUFBAU

„Geneigte Leser/innen“ haben längst gespürt und erkannt, dass *Timen* und *Rhythmisieren* durch Gemeinsamkeiten imponieren, aber dennoch nicht dasselbe sind. Diese Schwierigkeit, die beiden Begriffe glasklar zu trennen, rührt wohl auch daher, dass sowohl das eine wie das andere einen *Prozess*- und einen *Produkt-Aspekt* haben.

Timing kann Ausdruck eines geglückten *Rendez-vous*’ sein, aber mit Timing kann auch die Handlungskompetenz charakterisiert werden, die Zeitliches auf den räumlichen Punkt bringen und Räumliches in die Zeit einfügen und mit ihr verschmelzen kann.

Das Gleiche trifft auch auf die Rhythmisierung zu: Rhythmisieren kann als Herausforderung oder in der Erfüllung als Kompliment interpretiert werden: Sie gelingen, wenn sie *stimmig* sind. Rhythmus als gestaltetes Gleichgewicht verlangt Bewegungskompetenz, die das eigene Un-Gleichgewicht in den Griff bekommt, nicht nur als raumschliessendes Kontrollelement, sondern vielmehr im Sinne einer *individuell-sinnvollen, situativ-variablen Verfügbarkeit* [11].

Mehr Klarsicht erlangen wir in diesem Spannungsfeld zwischen Selbst- und Fremdbestimmung dank und durch methodisches Differenzieren: *Gutes Timing* ist vor allem für „*Erwerber/innen*“ – im Wortsinne: – mass – geblich das Maß – Gebende. *Rhythmisieren* hingegen ist für das „*Gestalten*“ als zentrale Kompetenz verantwortlich.

So gilt es auf der *ersten Lernstufe*, das *Notwendige* zu erwerben und zu festigen, wofür

es sehr viel *Präzision* im Rhythmus-Kern, also in der Kernstruktur braucht: Die Substanzgüte (also die Qualität) steckt im Kern, die Substanz des Schönen in der Form(-Ästhetik).

Das Timing ist es, das die *Präzision* steuert, was auch aus der Sicht der Lehrenden Sinn stiftet, denn hier geht es um das *Schaffen von günstigen (Lern-)Voraussetzungen*.

Auf der *zweiten Lernstufe* dann, ist dann das *Nützliche* im „Anwenden“ und „Variieren“ gefragt. Also muss das Timing die Verantwortung tragen, das heisst die Steuerkompetenz haben, möglichst vielseitig das Erworbenes auf die jeweiligen Situationen zu übertragen.

Und auf der *dritten Stufe* schliesslich, dann und dort also, wo *Souveränität* in kreativem Schaffen zum Ausdruck kommt oder zumindest wünschenswerterweise kommen sollte, wo letztlich das Gestalten das Ziel der Ziele und Wünsche ist, hier hat das Rhythmisieren dann ihre grosse *Chance* zur ästhetisch-dynamischen Entfaltung.

Wir erkennen:

***Timing als Kernkompetenz steuert den Rhythmus, während das Rhythmisieren die Akzente im Bewegungsfluss gliedert fügt und also gestaltet: „Rhythmus richtig getimt!“***

- *Der Bewegungsfluss wird mit rhythmisch-energetischen Akzenten von innen heraus harmonisch in den Phasen seiner Gliederung gefügt und zwischen den Knotenpunkten rhythmisch zu einem stimmigen Ganzen gestaltet.*
- *Eine bestimmte Technik erwerben und gestalten ist weit mehr als das additive Imitieren der Aussensicht, die auf und in Reihenbildern festgehalten werden.*
- *Wer Bewegungen leistungseffizient rhythmisieren will, muss sie an einem technikleitenden Konzept orientieren. Das eigene (Fliess-)Gleichgewicht gilt es nach den Kriterien des jeweils relevanten Anforderungsprofils differenzierend-glie-*

*dernd zu steuern und die einzelnen Bewegungsabschnitte werden so in ein „Konzept mit Gestaltungsauftrag“ [11] integriert.*

- *Der Rhythmus ist der ‚Rote Faden‘ des technischen Bewegungsablaufes: Daran orientiert sich das leistungseffiziente Handeln der Könnler/innen in besonderer Weise. Denn sie erkennen in erfolgreichen Bewegungsabläufen die begleitenden Rhythmen, die sie, zudem gegliedert in ihren Akzenten, sonifizieren, also lautmalerisch-klanglich im rhythmisch-melodischen Verlauf vertonen!*
- *Das Timing ist die präzisionsbestimmende Kernkompetenz, die Rhythmisierung das situativ-variable Steuerkonzept für eine optimale Realisierung.*

## LITERATURHINWEISE

[1] Burger E. u.a., Gymnastik mit und ohne Handgeräte, [in:] Lehrmittelreihe: Turnen und Sport in der Schule, Band 5, Bern 1980. [2] Hotz A., Erinnerungen an den Skipionier Franz Josef Dahinden (1898–1993): „Rhythmus will erlebt sein“, *Magglingen*, 1994, 3, 6 f. [3] Dahinden J., Ski-Mambo – der einfache und natürliche Skilauf, Immenstadt im Allgäu 1958. [4] Kluge F., Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache (neu bearb. v.E. Seebold), Berlin, New York 1989<sup>22</sup>. [5] Bernstein N.A., Bewegungsphysiologie, Leipzig 1975, 1988<sup>2</sup>. [6] Prohl R. u.a., „Bewegungsrhythmus“ im Spannungsfeld von Anthropologie und Empirie, [in:] Hamsen G. (Hg.), Rhythmus und Bewegung. Konzepte – Forschung – Praxis, Heidelberg 1992, 9–53. [7] Loosch E., Das Ganze läuft genauer ab als die Teile, *Sportpsychologie*, 1993, 1, 26–30. [8] Humphrey D., Die Kunst, Tänze zu machen, Wilhelmshaven 1985. [9] Göhner U., Zitat aus seinem Referat, gehalten am Interski-Kongress in Norwegen, 1999. [10] Hotz A., Stichwort, „Timing“, [in:] Röthig P., Prohl R. u.a. (Hg.), Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 2003<sup>7</sup>, 600. [11] Hotz A. Qualitatives Bewegungslernen. 33 Kernbegriffe im lernpädagogisch-methodischen Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit, Bern 1997<sup>3</sup>.