

- ARTUS, H.-G.  
"Handeln in Gymnastik /Tanz", 1985
- BÄCKER, M. (HG)  
„Sich Bewegen lernen“, 2000
- BANNMÜLLER/RÖTHIG  
"Grundlagen und Perspektiven ästhetischer und rhythmischer  
Bewegungserziehung", 1990
- DEUTSCHER TURNERBUND  
"LEHRPLAN GYMNASTIK UND TANZ", 1983
- DIEM, L.  
"Die Gymnastik-Bewegung", 1991
- EBERT, R.  
"Gymnastik in der reformierten Oberstufe", 1983
- ERDMANN, E.  
"Rhythmik - Genese eines Faches", 1976
- FLATISCHLER, R.  
"Die vergessene Macht des Rhythmus", 1984
- GEBHARD / KUGLER  
"Didaktik der Elementaren Musik- und Bewegungserziehung", 1979
- GLATHE, B./ KRAUSE-WICHERT, H.:  
"Rhythmik und Improvisation", 1997
- GUTSCHE, K.J.  
„Gymnastik zwischen Heute und Morgen“ (2.Kongreß), 1993  
„Gymnastik im neuen Jahrtausend“, 2001
- HERDWECK, W.  
„Die Rhythmik Werkstatt“, Von der Körpererfahrung zum ganzheitlichen  
Gestalten, 2003
- HIRLER, S, PENZ, E.  
„Rhythmikspiele“, 1995
- MARTIN, K./ ELLERMANN, U.  
„Rhythmische Vielseitigkeitsschulung“, 1998
- MEDAU, H.  
"Moderne Gymnastik - Lehrweise Medau", 1976
- MEDAU/ROEDENBECK  
"Rhythmisch-musische Gymnastik", ?
- MISSMAHL, I.  
"Gymnastik", 1980
- OTTO, I.  
"Unterrichts- und Übungsmodelle für die Gymnastik", 1977
- PALM-SCHEEL, L.  
"Musik und Bewegung", 1976
- PRIBITZER, H. / ZDARSKY, J.  
"Moderne Gymnastik für Schule und Verein", 1978
- BÜNNER/RHÖTHIG  
"Grundlagen und Methoden rhythmischer Erziehung", 1975
- RING, R.  
„Rhythmik, die musikalische Bewegung“, 1990
- RÖTHIG, P.  
„Beiträge zur Theorie und Lehre des Rhythmus“, 1966  
„Rhythmus und Bewegung“, 1967
- SCHAFFNER, K.  
"Aus der gymnastischen Lehrarbeit", 1984
- SEYBOLD, A.  
"Zur Didaktik der Gymnastik in der Grund- und Hauptschule", 1990
- VENT/DREFKE  
"Gymnastik/ Tanz", 1981

## RHYTHMISCHE SPORTGYMNASTIK (WETTKAMPFGYMNASTIK), HANDGERÄTE

GIENGER, S.

"Rhythmische Sportgymnastik", 1988

BECK/MAIBERGER

„Gymnastik Basics“,

## FACHZEITSCHRIFTEN

"RHYTHMIK IN DER ERZIEHUNG"

Bundesverband Rhythmischer Erziehung

*gebunden am IfSS (Behr)*

"SPORTPÄDAGOGIK"

Heft 2/79 "Bewegen"

Heft 4/80 "Körpererfahrung"

Heft 1/86 "Bewegungsmeditation"

Heft 2/87 "Gymnastik"

Heft 4/89 "Anspannen-Entspannen"

Heft 5/89 "Ästhetische Erziehung"

Heft 4/90 "Bewegungsgefühl"

Heft 6/90 "Musik und Bewegung"

Heft 5/91 "Gesundheitserziehung"

Heft 3/92 "Funktionelle Gymnastik"

Heft 1/93 "Kraft"

Heft 4/98 "Bewegungsrhythmus"

"SPORTUNTERRICHT"

Heft 9/84 "Gymnastik/Tanz"

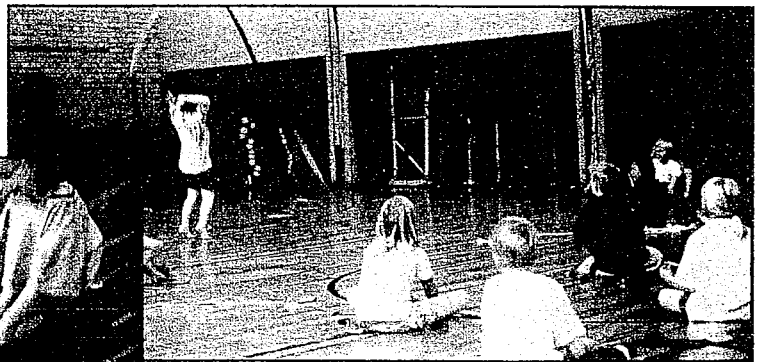
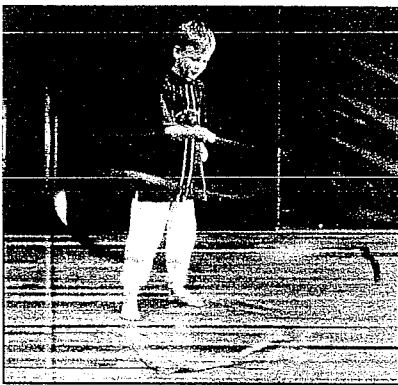
Karin Martin  
Ulla Ellermann

13



# Rhythmische Vielseitigkeits- schulung

Eine praktische Bewegungslehre



4

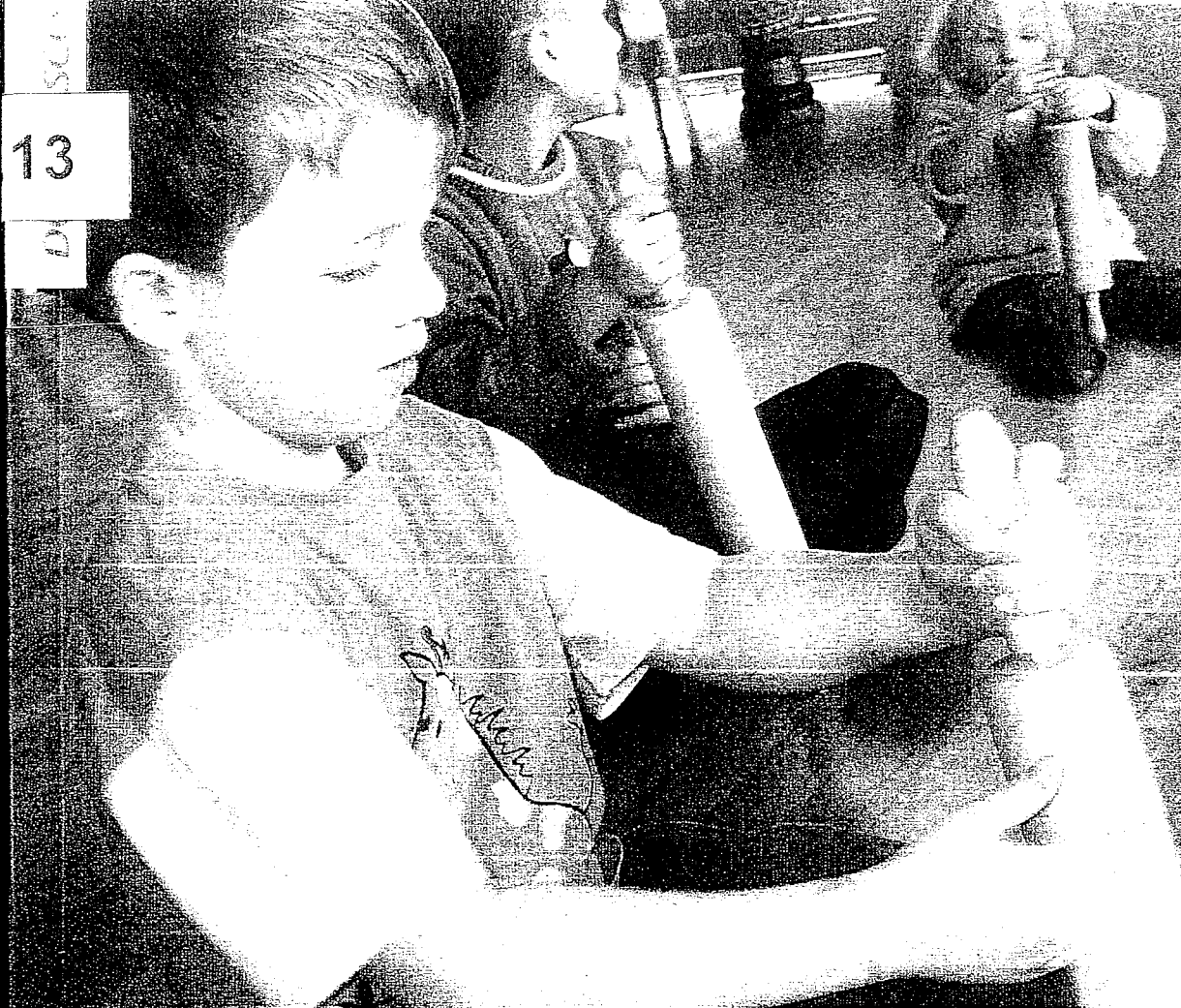
Verlag Karl Hofmann

Lika & Whinweis:

► Rhythmisches Prinzip  
S. 40 - 46

13

2



Die

Waltraud Herdt

# Rhythmik

8

Werkstatt

Von der Körper-  
erfahrung zum  
ganzheitlich-  
kreativen Gestalten

edition: rhythmik

Brite Glathe · Hannelore Krause-Wichert

3

12

Kallme

frucht  
? ?



# Rhythmik und Improvisation

Modelle für Rhythmikunterricht  
und musikalische Improvisation

Litvak Wiertel!

## Rhythmus

Bewegung		Musik/Sprache
<p>Bewegungsraum</p> <p>Raumebenen: senkrecht – waagrecht – schräg</p> <p>Raumpositionen: oben – mitten – unten – vor – hinter – neben</p> <p>Raumdimensionen: eng – weit, groß – klein</p> <p>Raumrichtungen: vor-, rück-, seitwärts, auf- und abwärts</p> <p>Raumwege: geradlinig – kurvig</p>	<p><b>Raum</b></p>	<p>Klangraum:</p> <p>Tonhöhe: tiefe – mittlere – hohe Tonlage</p> <p>Melodieverlauf: auf- und absteigend</p> <p>Tonabstände: eng – weit/Intervalle</p> <p>Gerade und ungerade Taktarten</p>
<p>Bewegungsdauer: schnell – langsam</p> <p>Bewegungsrhythmus verzögern und beschleunigen.</p> <p>kontinuierliche und unterbrochene Bewegung</p>	<p><b>Zeit</b></p>	<p>Tondauer: kurz – lang</p> <p>schneller und langsamer werden = accelerando – ritardando</p> <p>Notenwerte/Tempo/Pause</p> <p>Musikalische Rhythmen, metrische und ametrische Einteilung</p> <p>Sprachrhythmus und -tempo</p>
<p>Bewegungsimpuls</p> <p>Krafteinsatz: Spannung – Entspannung</p> <p>Kraftansatz: vorwärts – rückwärts, aufwärts und abwärts, drehen</p> <p>Akzente und Schwerpunkte</p>	<p><b>Kraft</b></p>	<p>Impuls zum Sprechen/Singen</p> <p>Tonstärke: laut – leise</p> <p>verstärken und verringern = crescendo – decrescendo</p> <p>Dynamik – Agogik</p> <p>Akzente – Schwerpunkte/Taktarten</p>
<p>Eine Form entsteht aus dem Zusammenwirken von Kraft in Raum und Zeit.</p>		
<p>Bewegungsform/Bewegungsabläufe/ Tanzformen</p>	<p><b>Form</b></p>	<p>Musikalische Formen:</p> <p>Motiv/Phrase/Liedformen (A – B, A – B – A, A – B – C, Rondo) Variation, Kanon, ein- und mehrstimmige Formen u. a.</p> <p>Sprachliche Formen: Prosa, Reim, Gedicht</p>

Rhythmik ist die Lehre vom Rhythmus oder auch die Rhythmische Erziehung

Rhythmische Erziehung (Rhythmik) oder auch Rhythmisch-musikalische Erziehung ist das pädagogische Verfahren.

Rhythmische Bewegungserziehung (Rhythmik) verbindet Musik, Sprache und Bewegung.

Rhythmus (griech. *Strömen, Fließen*) ist ein lebendiges Phänomen.

Rhythmus ist

- ☐ periodische Wiederkehr von Vorgängen
- ☐ gegliederte Stetigkeit aller Lebensvorgänge.

oder

Rhythmus ist die regelhafte Gliederung eines Prozesses, in dem gleiche und ähnliche Elemente zyklisch wiederkehren.

Der musikalische Rhythmus ist

- ☐ hörbar, spürbar
- ☐ der gestaltete Ablauf von Tönen und/ oder Geräuschen
  - gestaltet in der Zeit (lang / kurz)
  - gestaltet in der Dynamik (betont / unbetont)
  - gestaltet in der Form (der Phrasierung)

## Sprachrhythmus ist

hörbar, spürbar  
 durch Länge-, Kürze- und  
 Betonungsrelationen gestaltet,  
 in Dichtung oder Prosa.

## Bewegungsrhythmus

- ist sichtbar, körperlich/kinästhetisch erlebbar, manchmal hörbar
- hat zusätzlich eine räumliche Komponente.

Raum - Zeit - Kraft - Form sind Strukturelemente jeder Bewegung.

## Bewegungsrhythmus nach Meinel (1977):

„die dynamisch-zeitliche Struktur der sportlichen Bewegung,  
 der fließende Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.“

## Phasenstruktur von rhythmischen Bewegungen

**3-Phasigkeit (azyklisch):** z.B. ein Schritt, ein Schwung, ein Wurf, ein Sprung usw.

- Auftakt, Ausholbewegung
- Akzent, Höhepunkt mit Entladung,
- Ausklang, Abtakt

**2-Phasigkeit (zyklisch):** z.B. Gehen, Schwingen, Laufen, Schwimmen,

Ausklang und Auftakt verschmelzen.



## Rhythmisierungsfähigkeit

als koordinative

(ausführungsregulierende/Effektorik)

sportmotorische Grundfähigkeit (nach Michel, 2002):

**Erfassen und Speichern<sup>v</sup> von**  
(in Bewegungsabläufen enthaltenen)  
**zeitlich-dynamischen Gliederungen und**  
**Darstellungen**  
(der eben genannten Abläufe)  
**nach**  
(dem sporttechnischen Leitbild bzw. nach)  
**Zweckmäßigkeit**

$\checkmark$   
+ Hervor =  
bringen

# Der 12 Punkte Plan der rhythmischen Bewegungsschulung

- ~~1)~~ **Rhythmusschulung ist ganzheitlich ausgerichtet.**
  - Die Arbeitsweise wendet sich in jedem Augenblick an die Ganzheit der zu Unterrichtenden ( motorisch,affektiv,kognitiv)
- ~~2)~~ **Rhythmusschulung ist Bewegungserziehung**
  - verbinden von geistigem und körperlichen Tun
- ~~3)~~ **Rhythmusschulung ist musische Erziehung**
  - hören-überlegen-kreieren
- ~~4)~~ **Rhythmusschulung integriert Musikerziehung**
  - Musik wird gebraucht zum Führen,Unterstützen,Gestalten ( elementar oder medial)
- ~~5)~~ **Rhythmusschulung fördert die affektive Entwicklung**
  - die psychische Befindlichkeit spiegelt sich im Bewegungsverhalten und
- ~~6)~~ **Rhythmusschulung fördert die kognitive Entwicklung**
  - die Bewegungserfahrung geht der theoretischen Erkenntnis voraus,sie vertieft und bereichert.
- ~~7)~~ **Rhythmusschulung fördert die Individualisierung und Sozialisierung**
  - Eigenbewegung,Gruppenbewegung.usw.
- ~~8)~~ **Rhythmusschulung ist kreative Erziehung**
  - die eigene schöpferische Leistung wird in fast jeder Aufgabe gefordert
- ~~9)~~ **Rhythmusschulung vollzieht sich in spielerischer,improvisierter Form**
  - weitgehend freie Formen,viel individueller Spielraum
- ~~10)~~ **Rhythmusschulung vollzieht sich meistens als Gruppenarbeit**
  - man fühlt sich nicht ausgestellt,sich einbringen in eine Gruppendynamik
- 11) **Rhythmusschulung ist von Stoffplänen weitgehend unabhängig**
  - sie ist ein fächerübergreifendes Bildungsprinzip,das **Wie** des Vorgehens ist wesentlicher als das **Was**. Es wird aber nicht ziellos gearbeitet.
- 12) **Rhythmusschulung verzichtet auf Benotung**
  - das Gelingen oder Misslingen kann und soll wertfrei festgehalten werden.