

Weitere Unterrichtsthemen

Rhythmusschulung

Beschreibung

Die Rhythmusschulung eignet sich als Vorbereitung mehrere Wochen vor der Schneesportfahrt. Die Schulung kann als Vorbereitung für das Synchron- und Formationsfahren gesehen werden, dient aber in erster Linie der allgemeinen Verbesserung des Rhythmusgefühls in Bezug auf Bewegungsausführungen. Die Schulung kann sowohl ohne als auch mit Musik durchgeführt werden. Der Einsatz von Hilfsmitteln (z. B. Bällen) ist ebenfalls möglich. Jede durchgeführte Bewegung hat ihren eigenen Rhythmus. Die Bewegungsqualität wächst mit dem Erfassen und Umsetzen des Rhythmus einer Bewegung. In vielen Sportarten, wie der Leichtathletik (z. B. Anlaufrythmus), den Sportspielen (z. B. Dribbeln beim Basketball) und bei tänzerischen und gymnastischen Elementen hat die Rhythmusfähigkeit einen leistungsbestimmenden Charakter. Genauso ist ein Rhythmusgefühl für den Schneesport elementar. Gerade beim Kurvenfahren sorgt ein guter und konstanter Rhythmus für Sicherheit und Routine bei der Technikumsetzung.

- Rhythmusschulung mit Bällen:
Die SuS bewegen sich zur Musik mit Bällen frei im Raum (Bälle zur Musik prellen), Partnerübungen, einer gibt einen Rhythmus mit dem Ball vor, der andere macht diesen nach. Der Kreativität sind kaum Grenzen gesetzt. Für weitere Ausführung siehe weiterführende Literatur.
- Parallelsprünge:
Die SuS können Parallelsprünge zur Musik machen und dabei die Frequenz variieren, ggf. auch passend zur Musik. Bei der Ausführung kann schon auf die Beugung in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk geachtet werden.
- Seilspringen:
Beim Seilspringen können die gleichen Bewegungsabläufe wie bei den Parallelsprüngen erfolgen, der zusätzliche Einsatz des Springseils erhöht die Anforderung und den Aufforderungscharakter.
- Kastensprünge:
Passend zur Musik oder auch frei gestaltbar, können die SuS Sprünge auf einen Kasten im gleichbleibenden Rhythmus durchführen. Die Frequenz der Sprünge kann auch hier zwischendurch variiert werden. Ist ein Rhythmus gefunden, so sollte dieser jedoch immer für eine bestimmte Zeit beibehalten werden.
- Rhythmusschulung mit Inlineskates:
Slalomparcours mit Hütchen vorgeben, die Hütchen haben immer den exakt gleichen Abstand, damit sich die Bewegungsausführung stetig wiederholt/gleichbleibend ist. Die Skateschritte können kurz, lang, schnell, langsam gezogen werden, dabei sollte der gleichbleibende Rhythmus jedoch im Fokus stehen. Weitere Ausführung siehe weiterführende Literatur.

Hilfsmittel

- Musik
- Bälle
- Hütchen (zum Abstecken für die Inlineskates)

Lernziele

- Die SuS schulen ihr Rhythmus- und Taktgefühl.
- Die SuS fördern ihren Bewegungsrhythmus und damit auch ihre Bewegungssicherheit.
- Die SuS können akustische Signale beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden und ihre auditive Wahrnehmung schärfen.
- Die SuS lernen ihr eigenes rhythmisches Leistungsniveau kennen und beurteilen, auf welche Weise und mit welcher Intensität sie dieses im Hinblick auf die anstehenden Belastungen während der Schneesportfahrt verbessern können.
- Die SuS können im Fokus des auditiven Sinnesorgans Bewegungen im Raum ausführen und zielorientiert handeln.

Hinweise

Diese Einheit eignet sich für 1-2 UE (1 UE = 45 Min.).

Weiterführende Literatur

Theoretische Hintergründe:

Dober, R. (2010). Leistungskurs Sport. Zugriff am 06. Oktober 2016 unter www.sportunterricht.de/iksport/hirtz.html

Rhythmusschulung mit Inlineskates:

Hofmann, A. & Strauss, M. (2005). Formationsfahren auf Musik. Rhythmisches Gleiten im Schnee. *Sportpraxis*, 46 (5), 16-21.

Rhythmusschulung mit Bällen:

(Czyrnick-Leber, 2008) [PDF-Download](#)