

# Den (Schaukel-)Rhythmus finden: Verschiedene Lernzugänge für das Bewegungslernen

---

Jonas Rohleder, Jule Münz, Rebecca Abel, Pirmin Philipps, Runa Keller und Maria Becker

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten

## Zusatzmaterial C

### Beispiellösungen für Schreibaufgaben für die Verschriftlichung der Bewegungsaufgabe

---

#### Beispiel 1

**Zielstellung** Verschriftlichung in gehobener turnspezifischer Fachterminologie  
mit Verknüpfung zur Rhythmisierung des Walzer-Taktes

**Zielgruppe** Sekundarstufe II

„Die Schüler\*innen drücken sich beim Vorschaukeln schnellkräftig mit den Füßen vom Boden ab und nehmen, initiiert durch den Fußabdruck, eine vorgespannte, überstreckte Körperposition ein. Übertragen auf die Rhythmisierung des Walzer-Taktes ist dieser schnellkräftige Fußabdruck mit dem ersten (betonten) Schlag des Taktes zu verknüpfen. Auf diese Weise wird die Aufschwungphase des Vorschaukelns eingeleitet.

Aus dieser vorgespannten Körperposition heraus werden die Beine in der Aufschwungphase des Vorschaukelns schnellkräftig nach vorne oben geführt, was in einem Winkeln der Hüfte mündet. Übertragen auf die Rhythmisierung des Walzer-Taktes ist dieses schnellkräftige Winkeln der Hüfte mit dem zweiten (unbetonten) Schlag des Taktes zu verknüpfen.

Mit Einnahme dieser gewinkelten, geschlossenen Körperposition erreichen die Schüler\*innen den vorderen Umkehrpunkt der Bewegungsrichtung in der Schaukelamplitude.

Mit Umkehr der Bewegungsrichtung nehmen die Schüler\*innen erneut eine vorgespannte, überstreckte Körperposition ein. Auf diese Weise wird die Abschwungphase des Rückschaukelns eingeleitet. Übertragen auf die Rhythmisierung des Walzer-Taktes ist diese Überstreckung der Hüfte mit dem dritten (unbetonten) Schlag des Taktes zu verknüpfen.

Die Überstreckung wird gehalten, bis dass die Füße den Boden berühren.

Die Schüler\*innen drücken sich beim Rückschaukeln schnellkräftig mit den Füßen vom Boden ab und nehmen, initiiert durch den Fußabdruck, eine gewinkelte, geschlossene Körperposition ein. Übertragen auf die Rhythmisierung des Walzer-Taktes ist dieser schnellkräftige Fußabdruck mit dem ersten (betonten) Schlag des nächsten Taktes zu verknüpfen. Auf diese Weise wird die Aufschwungphase des Rückschaukelns eingeleitet.

Aus dieser gewinkelten Körperposition heraus werden die Beine in der Aufschwungphase des Rückschaukelns schnellkräftig nach hinten oben geführt, was in einer Überstreckung der Hüfte mündet.

*Übertragen auf die Rhythmisierung des Walzer-Taktes ist diese schnellkräftige Überstreckung der Hüfte mit dem zweiten (unbetonten) Schlag des Taktes zu verknüpfen.*

*Mit Einnahme dieser vorgespannten, überstreckten Körperposition erreichen die Schüler\*innen den hinteren Umkehrpunkt der Bewegungsrichtung in der Schaukelamplitude.*

*Mit Umkehr der Bewegungsrichtung nehmen die Schüler\*innen erneut eine gewinkelte, geschlossene Körperposition ein. Übertragen auf die Rhythmisierung des Walzer-Taktes ist dieses Winkeln der Hüfte mit dem dritten (unbetonten) Schlag des Taktes zu verknüpfen. Auf diese Weise wird die Abschwungphase des Vorschaukelns eingeleitet.*

*Mit dem Fußaufsatz beginnt dieser Kreislauf von Neuem.“*

---

Beispiel 2:

**Zielstellung**            Verschriftlichung in gehobener turnspezifischer Fachterminologie

**Zielgruppe**             Sekundarstufe I/II

*„Die Schüler\*innen drücken sich beim Vorschaukeln schnellkräftig mit den Füßen vom Boden ab und nehmen, initiiert durch den Fußabdruck, eine vorgespannte, überstreckte Körperposition ein. Auf diese Weise wird die Aufschwungphase des Vorschaukelns eingeleitet.*

*Aus dieser vorgespannten Körperposition heraus werden die Beine in der Aufschwungphase des Vorschaukelns schnellkräftig nach vorne oben geführt, was in einem Winkeln der Hüfte mündet.*

*Mit Einnahme dieser gewinkelten, geschlossenen Körperposition erreichen die Schüler\*innen den vorderen Umkehrpunkt der Bewegungsrichtung in der Schaukelamplitude.*

*Mit Umkehr der Bewegungsrichtung nehmen die Schüler\*innen erneut eine vorgespannte, überstreckte Körperposition ein. Auf diese Weise wird die Abschwungphase des Rückschaukelns eingeleitet.*

*Die Überstreckung wird gehalten, bis dass die Füße den Boden berühren.*

*Die Schüler\*innen drücken sich beim Rückschaukeln mit den Füßen vom Boden ab und nehmen, initiiert durch den Fußabdruck, eine gewinkelte, geschlossene Körperposition ein. Auf diese Weise wird die Aufschwungphase des Rückschaukelns eingeleitet.*

*Aus dieser gewinkelten Körperposition heraus werden die Beine in der Aufschwungphase des Rückschaukelns schnellkräftig nach hinten oben geführt, was in einer Überstreckung der Hüfte mündet.*

*Mit Einnahme dieser vorgespannten, überstreckten Körperposition erreichen die Schüler\*innen den hinteren Umkehrpunkt der Bewegungsrichtung in der Schaukelamplitude.*

*Mit Umkehr der Bewegungsrichtung nehmen die Schüler\*innen erneut eine gewinkelte, geschlossene Körperposition ein. Auf diese Weise wird die Abschwungphase des Vorschaukelns eingeleitet.*

*Mit dem Fußaufsatz beginnt dieser Kreislauf von Neuem.“*

---

Beispiel 3:

**Zielstellung**            Verschriftlichung in intuitiver Sprache

**Zielgruppe**             Sekundarstufe I

*„Die Schüler\*innen stellen sich hin und halten die Ringe fest. Sie drücken sich mit den Füßen kräftig vom Boden ab. Der Körper ist lang und angespannt. Das ist der Start nach vorne.*

*Die Schüler\*innen schwingen die Beine schnell nach vorne oben. Dabei beugen sie die Hüfte und machen sich klein.*

*Die Schüler\*innen sind in dieser kleinen Haltung vorne am höchsten Punkt.*

*Die Schüler\*innen strecken danach den Körper wieder lang und fest. So beginnt der Rückschwung. Sie bleiben gestreckt, bis die Füße den Boden berühren.*

*Die Schüler\*innen drücken sich für den Rückschwung wieder ab und machen sich sofort klein.*

*Danach schwingen die Schüler\*innen die Beine nach hinten oben und strecken dabei die Hüfte. Der Körper ist nun wieder lang.*

*Die Schüler\*innen erreichen hinten den höchsten Punkt.*

*Danach machen die Schüler\*innen sich klein und schwingen nach vorne zurück.*

*Die Schüler\*innen beginnen den Ablauf wieder von vorn, wenn die Füße aufkommen.“*