Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 5 (2003)
Heft: 1

Artikel: Gleichgewicht
Autor: Hotz, Arturo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991892

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

GLEICHGEWICHT

Das sportartspezifische Gleichgewicht «richtig» zu timen zeichnet sich letztlich durch einen souveränen Umgang mit dem (Un-)Gleichgewicht aus!

Das Gleichgewicht ist die zentrale Bewegungskompetenz, denn in allen (motorischen) Bereichen, geht es immer wieder darum, sich in der gegebenen Situation zurechtzufinden und daraus das Beste zu «machen». Und dies ist letztlich immer eine Frage des bio-psycho-sozialen Gleichgewichts: Von Kindsbeinen an bis zum Seniorenturnen, vom elementaren Balancieren und Jonglieren, übers Radfahren und «Snowboot-Riden» bis hin zum philosophisch akzentuierten Können gilt es das Un-Gleichgewicht in individuell bedeutungsvollen Grenzen halten zu lernen: Es geht um die «gestion du déséquilibre», also um unseren Umgang mit dem Ungleichgewicht!

Im Gleichgewicht sein heisst über die Kompetenz verfügen, zukunftsfähig bleiben zu können!

Worauf kommt es an? Was ist gewünscht, was gefragt und inwiefern gefordert? Das Anforderungsprofil gibt dazu Auskunft und Antwort! Wer diesem Anforderungsprofil genügt, der ist künftigen Herausforderungen gewachsen, also im Gleichgewicht mit dem, was das Anforderungsprofil im Wortsinne eben fordert.

Ein Meister schafft ein Gleichgewicht zwischen Können und Anspruch. Die Psychologen zitieren in diesem Zusammenhang Csikszentmihalyi, der mit seinem Buch – «Flow. Das Geheimnis des Glücks» – diesen beglückenden Zustand als ganzheitliches Gleichgewicht erkannte.

Ein Anforderungsprofil fordert auch ein inneres Gleichgewicht. Damit wird bezüglich des Bewegungsflusses ein harmonisches Fliessgleichgewicht verstanden, das auch vorübergehende Un-Gleichgewichte auszugleichen imstande ist. Dieses qualitative Ebenmass ist des Könners Kompetenz bezüglich Ökonomie und Effizienz und Wohlgelingen. So ist das Gleichgewicht ein Synonym für die Ausgewogenheit zwischen Aufwand und Ertrag, zwischen Kondition und Koordination, zwischen Innensicht und Aussensicht sowie zwischen motorischem Können und taktischer Cleverness.

Und schliesslich kann Training als ein gezieltes Stören des Gleichgewichts (physiologisch: der Homöostase) charakterisiert werden. Der durch Training erlittene Substanzverlust wird dann in der Erholung wiederhergestellt. Diese Superkompensation ist es, was den Trainingseffekt ausmacht, und der strebt stets ein Super-Gleichgewicht mit dem Soll (also ein Luxus-Gleichgewicht) an.

Letztlich ist jede Sportart ein speziell angewandtes Gleichgewicht: Re-aktiv der Situation angepasst und aktiv rhythmisch gestaltet!

Seit bald 20 Jahren sind die koordinativen Kompetenzen ein wichtiges Thema in der J+S-Ausbildung und natürlich auch anderswo. Zuvor dominierten fast ausschliesslich die Konditionsfaktoren die trainingswissenschaftliche Diskussion. Aber schon 1933 hat Karl Mülly (1877–1960; ETH Zürich), ein Schweizer Sportwissenschafter der ersten Stunde, das Gleichgewicht als «ein besonderes Gefühl für die Bewegung» erkannt und als «Bereitschaftsreaktion» bezeichnet. Er charakterisiert dessen Funktion als «motorische Schlagfertigkeit» und erläutert es an einem Beispiel aus dem Schneesport: «Skifahren setzt deshalb vor allem einen Körper voraus, der über ein Gleichgewichtsgefühl verfügt, das körperlich, geistig und seelisch bedingt ist. Dieses Gleichgewicht kann man nicht wollen, nicht erzwingen.» Genial!

Foto: Daniel Käsermann

Auf jede von einer Situation gestellte «Frage» eine passende motorische Antwort geben verlangt ein differenziertes Sich-Orientieren-Können. Bei der Info-Aufnahme, und bei der Info-Umsetzung ist dann Souveränität gefragt: Das heisst: Es gilt dort zu reagieren, wo der Raum zu schliessen ist (beim Verteidigen: Raum- und Manndeckung!); und dort, wo der zu öffnende Raum gestaltet werden muss, kann das gekonnte Angreifen mit Rhythmisieren auf den Punkt gebracht werden. Und dies bedeutet: Das Gleichgewicht ist der Inbegriff der Koordination, nämlich die Quintessenz koordinativen Könnens!

Die Schiffe sind im Hafen am sichersten, aber dafür sind sie nicht gebaut!

Ein ausgewogenes Spiel, das zur Punkteteilung und zum Patt im Schach führen kann; die Absichten des Sponsors, die ihn vom Mäzen unterscheiden, aber auch der Vertrag im Preis-Leistungs-Vergleich, das kalkulierte Risiko – all diese Beschreibungen und Charakterisierungen bedienen sich des Denkmodells «Gleichgewicht»! Sie alle drücken je nachdem eher eine faire Partnerschaft, einen Spannungsausgleich oder ein Konflikt-Vermeiden aus; sie sind Spielformen der Ausgeglichenheit, Variationen der Aspektvielfalt des Gleichgewichts: Schönheit als Fliess-Gleichgewicht! Erfüllung als erlangtes Gleichgewicht!

Das Un-Gleichgewicht ist die Herausforderung der Faszination! Das «Noch-nicht-Gleichgewicht» der Antrieb des Zielstrebens sowie der Wunsch und die Sehnsucht nach dem Ausgleich, aber auch der Anfang der Un-Entschiedenheit! Das Un-Gleichgewicht ertragen können erfordert Frustrationstoleranz. Flexibilität kann sich als Wagen und Riskieren des Gleichgewichts ausdrücken. Gleichgewicht als Ziel ist auch Streben nach Sicherheit und Geborgenheit, die wieder Rückendeckung und Garant für sinnvolles Freiheitsleben ist.

Wer immer Bewegungskönnen sinnvoll mehren will, stellt Gleichgewichts-Aufgaben, riskiert das Gleichgewicht und setzt es aufs Spiel, denn die Hoffnung bleibt das Ziel, es auf höherem Niveau wiederzuerlangen!

Gleichgewicht (Äquilibrierung oder Äquilibration) ist Voraussetzung und Ziel zugleich! Das Gleichgewichtstraining ist zentral. Das Bangen um das Gelingen des Gleichgewichts steht im Fokus unseres Bemühens und Strebens! «Gleichgewicht» ist für Einsteiger/-innen beispielsweise das Erwerben und Festigen des Gleichgewichts, also Ziel der Kernausbildung. Für Fortgeschrittene ist das Anwenden und Variieren des Gleichgewichts das Kerngeschäft, während für die baldigen Meister/-innen das variable Verfügen-Können des Gleichgewichts notwendige Bedingung für ein vielseitig-kreatives Gestalten-Können darstellt: Was des Einsteigers Ziel, ist des Könners Voraussetzung! «Fixer Kern (Gleichgewicht), flexible Form (kreative Gestaltung)!»

Die früher viel zitierte «Körperbeherrschung» wird heute umfassender und wohl auch zutreffender als «Koordinative Kompetenz» bezeichnet. Und zur «rechten» Zeit auch das «Richtige» tun, verbindet zwei «grosse» Begriffe als Ziel-Perspektive im motorischen Können: «Timing» und «Gleichgewicht» in harmonischer Verbindung ermöglicht erst das rhythmische Gestalten! Das «Gleichgewicht richtig getimt» ist DAS Thema des Bewegungslernens und des Techniktrainings! **m**

Arturo Hotz,
art.hotz@bluewin.ch