Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 1

Rubrik: Momente in denen alles stimmt

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: 06.07.2025

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

Momente in denen

Ob zu Wasser, zu Lande oder in der Luft mit oder ohne Sportgerät – die Suche nach dem Gleichgewicht ist eine sehr persönliche Angelegenheit ...

Ausgerichtet an der Senkrechten

«Aplomb» oder «Equilibre» heissen die Schlüsselbegriffe für Gleichgewicht im Ballett. Die Ausrichtung an der Senkrechten («Aplomb») ist bereits in der ersten Position das A und O für jeden Tänzer und jede Tänzerin. Sei es an der Stange, die im Ballett für Übungen an Ort als Gleichgewichtshilfe gebraucht und eigentlich kaum berührt wird, oder in der Mitte des Ballettsaals, wo Sprünge und Pirouetten getanzt werden – das Gleichgewicht, die Senkrechte oder eben die Begriffe «Aplomb» und «Equilibre» stehen im wahrsten Sinne des Wortes immer im Zentrum.

Beim Spitzentanz muss der ganze Körper schliesslich perfekt auf den einen Punkt zwischen Fuss und Boden ausgerichtet sein. Wo kämen wir hin, wenn bei Aufführungen die Tänzer und Tänzerinnen stets aus dem Gleichgewicht gerieten?

«Aplomb» kann übrigens auch mit «Sicherheit» übersetzt werden, und das ist es ja schliesslich, was ein Tänzer oder eine Tänzerin im Gleichgewicht ausstrahlt.

Sabrina Külhan-Gygax,
Diplomierte Balletttänzerin

Man lernt nie aus

Viele Leute wissen gar nicht, dass die Sportart Einrad sehr viele verschiedene Disziplinen umfasst. Das geht vom Distanzenfahren über die Sportspiele hin zum Querfeldeinfahren. Das Gleichgewicht spielt dabei immer eine ganz entscheidende Rolle.

Wer Einrad fahren lernen möchte, braucht drei Voraussetzungen: Er oder sie muss Velo fahren können, hat einen eisernen Willen und Zeit zum Üben. Talent ist meines Erachtens nicht so wichtig. Den Lernprozess kann man sich etwa folgendermassen vorstellen: Einrad fahren lernen ist etwa so schwierig wie Velo fahren lernen, und wer auf dem Einrad fahren kann, macht den gleich grossen Lernschritt zum einbeinigen Einrad fahren, und von da ist es wieder derselbe Schritt bis zum einbeinigen Einrad fahren rückwärts. Man lernt einfach nie aus ...

Martin Schmid,
Vizeweltmeister Einrad Hockey und 1500 m

Gemeinsame Sache mit Wind und Wasser

Beim Windsurfen geht es in erster Linie darum, das Brett, das Segel und sich selbst mit den Elementen Wind und Wasser in Einklang, in ein dynamisches Gleichgewicht, zu bringen. Es ist allerdings nicht so, dass das Gleichgewicht auf einer mehr oder weniger kippeligen Unterlage, sprich: Fun- oder Raceboard, einfach gehalten werden muss. Wenn man mit dem Wasser und dem Wind gemeinsame Sache macht, ist das Ganze eine durchaus stabile Angelegenheit, und man kann sich sozusagen am Segel festhalten.

Da wir das Gleichgewicht, das meiner Meinung nach vor allem auch eine Gefühlssache ist, eigentlich nicht speziell trainieren, ist jede Stunde auf dem Wasser wertvoll.

Anja Käser,
Olympiateilnehmerin Windsurfen

alles stimmt

Tanz auf dem Vulkan

Gleichgewicht ist Dynamik. Im freien Fall gibt es kein konstantes Gleichgewicht, ich muss es jeden Moment neu herstellen. Im Gleichgewicht sein heisst für mich aber auch, die Einheit zwischen Körper und Geist erleben. Und das wiederum hat sehr viel mit Konzentration zu tun. Wenn du mit einem Fallschirm und einem Snowboard an den Füssen aus 3000 m Höhe auf einem 15 m breiten Kraterrand eines schneebedeckten, aktiven Vulkans landest und dabei nur einen Augenblick das Gleichgewicht verlierst, hat das verheerende Folgen. Wenn aber das Gleichgewicht da ist, diese Einheit zwischen Körper und Geist, die über alle Störfaktoren erhaben ist und alles in einen Slow Motion Film verwandelt, dann erlebst du den faszinierendsten Augenblick deines Lebens!

Viviane Wegrath,
Weltmeisterin Sky Surfen

Bis an die Grenzen

Jeder Hockeyspieler strebt nach dem perfekten Gleichgewicht auf seinen Schlittschuhen – die Frucht unzähliger Trainingsstunden seit der frühen Kindheit. Als Profi wird dieses Gleichgewicht bis an die Grenzen trainiert, und zwar unter anderem in Form von Krafttrainings für Rumpf und Beine. Je besser die Muskeln des Spielers trainiert sind, desto weniger verliert er das Gleichgewicht im körperlichen Zweikampf mit dem Gegner.

Was die «Techniken» betrifft, um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, so gibt es eigentlich kein richtiges Vademecum. Es gibt Verteidiger, die dem Gegner den Stock zwischen die Füsse stossen, andere, die den Gegner am Leibchen halten und ihn damit zu einer Drehung zwingen, die fast immer zum Sturz führt.

In jedem Fall denke ich, dass das physische und mentale Gleichgewicht untrennbar sind. Körper und Geist müssen in totaler Harmonie sein, wenn wir auf dem Eis unsere Spielzüge ausführen. Während des Trainings versuchen wir, eine Einheit mit dem Umfeld, dem Eis, dem Stock und dem Puck zu sein.

Jean Jacques Aeschlimann,
Spieler beim Hockeyclub Lugano und
in der Nationalmannschaft

Foto: Ti-Press

Aus Velo wird Love

Wenn ich endlich festen Boden berühre, habe ich fast Angst, das Gleichgewicht zu verlieren, da wir uns, mein Fahrrad und ich, seit geraumer Zeit nur in Bewegung in der Balance befinden.

Die Räder Mittelpunkt werden lassen bedeutet, mich selber ins Zentrum zu rücken und damit die Hauptsache der Welt zu entdecken: Alles ist in Schwingung. Wenn das Fahrrad einem Kind erlaubt, erwachsen zu werden (und manchmal vielleicht sogar ein wahrer «Velomensch»...), erlaubt es einem Erwachsenen auch, ein wenig Kind zu bleiben.

Im Gegensatz zur tödlichen Geschwindigkeit, intensiviert die Langsamkeit das Leben. Ein so genannter Velonaut, der auch ein wenig Seiltänzer ist oder Zentaur – halb Mensch, halb Metall –, muss deshalb darauf achten, in der richtigen Geschwindigkeit zu fahren, um sich entfalten und wachsen zu können.

Der Gesang der Räder gräbt eine mikroskopisch kleine, poetische Furche in das Gesicht der sich stets drehenden Mutter Erde. Und meine Achse als Radfahrer wird zum Zentrum der Schwerkraft, zur wahren Axis Mundi. Sie überlässt sich einem planetarischen Kamasutra, und meine eigenen Hemisphären und Meridiane verschmelzen mit denjenigen des Globus: ein Seismograph der Sinne! Wer im Gleichgewicht lebt, liebt – und aus Velo wird Love...

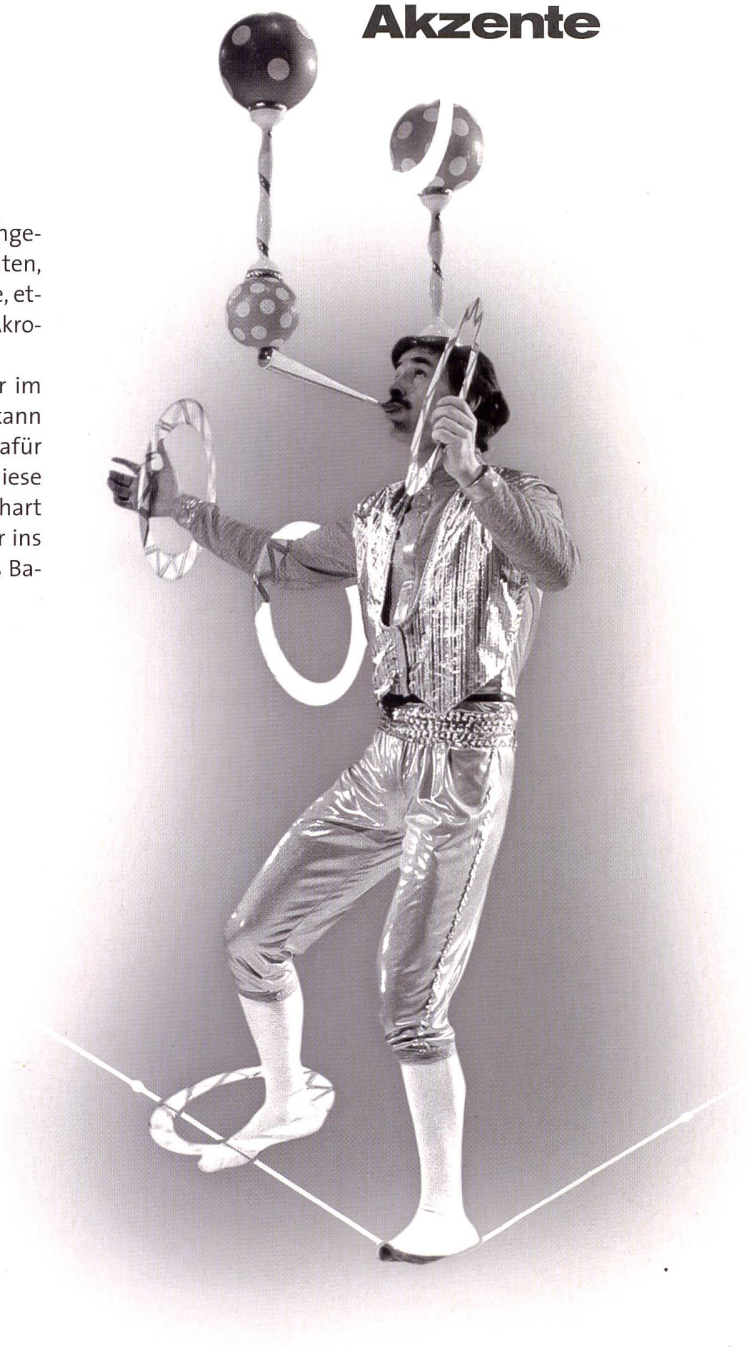
Claude Marthaler,
fuhr in sieben Jahren mit dem Fahrrad um die Welt

Spiel mit Wellen und Walzen

Ob in einem kippeligen, schmalen, dafür schnellen Boot für Sprint und Marathon auf dem Flachwasser oder in einem kurzen, stabileren Boot für die trickreichen Disziplinen im Wildwasser – wer in einem Kanu sitzt, ist immer ums Gleichgewicht bemüht. Gute Kanuten schaffen es, mit der Einheit aus Hüfte, Rumpf und Boot auf und in der stets labilen Unterlage Wasser regelrecht zu spielen. Das Paddel dient dabei nur zur Unterstützung und Einleitung von Manövern und Mooves. Man wirft sich aus dem Gleichgewicht, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

Die einzige stabile Position ist eigentlich nur dann erreicht, wenn der Kopf nach unten schaut – nur ist das auf die Dauer nicht besonders angenehm...

Martin Wyss,
Nachwuchschef beim Schweizer Kanuverband,
Vizeweltmeister



Gelernt ist gelernt

Es gibt für mich zwei verschiedene Formen des Gleichgewichts: Die eine ist, mich selber im Gleichgewicht zu halten, beispielsweise am Trapez oder auf dem Seil; die zweite, etwas anderes zu balancieren, wie z. B. einen Menschen in der Akrobatik oder Keulen während des Jonglierens.

Ich behaupte, dass vor allem die erste Form, sich selber im Gleichgewicht halten, lern- und trainierbar ist. Natürlich kann man auch das Balancieren von Dingen üben, allerdings ist dafür vor allem Talent entscheidend. Gewisse Menschen haben diese Art von Gleichgewicht einfach «im Gefühl». Während ich hart trainieren muss, um mich selber immer und immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen, verliere ich die andere Form des Balancierens nicht mehr – gelernt ist gelernt!

Johannes Muntwiler,
Zirkusdirektor und Artist beim Zirkus Monti

Mit dem Snowboard auf dem Everest

Die Besteigung des Mount Everest ohne Sauerstoff und mit dem Snowboard auf dem Rücken erfordert ein gutes körperliches und noch besseres mentales Gleichgewicht. Wie bei all meinen Expeditionen im Himalaya habe ich auch bei dieser versucht, ein Minimum an Material mitzutragen – zwei Energiebarren und eine Feldflasche. Ich habe mich weder mit Zelt noch mit Schlafsack und -matte oder Seil belastet, um mich in die Leichtigkeit der Harmonie des Berges zu überlassen.

Der Aufstieg in diese gewaltigen Höhen ohne Verwendung von Sauerstoff erfordert eine stahlharte mentale Verfassung, da man nur 30% seiner eigentlichen Leistungsfähigkeit nutzen kann. Die Abfahrt war der heikelste Part, denn wir durften uns keine Fehler leisten. Da die Zeit zur Erreichung des Gipfels zu knapp war, haben wir uns mit Apa Sherpa entschieden, die Abfahrt in Angriff zu nehmen. Die erste Kurve war für mich auf dem Snowboard die Grundlage für das Vertrauen in den Rest der Abfahrt – und die absolute Konzentration zur Erreichung des Basiscamps lebensnotwendig. Schliesslich ist dies eine der schönsten Erinnerungen an den Himalaya: Auf der Abfahrt im Licht der untergehenden Sonne war ich mit mir und meinen Träumen eins.

Jean Troillet,
Alpinist

Mit dem Gerät verschmelzen

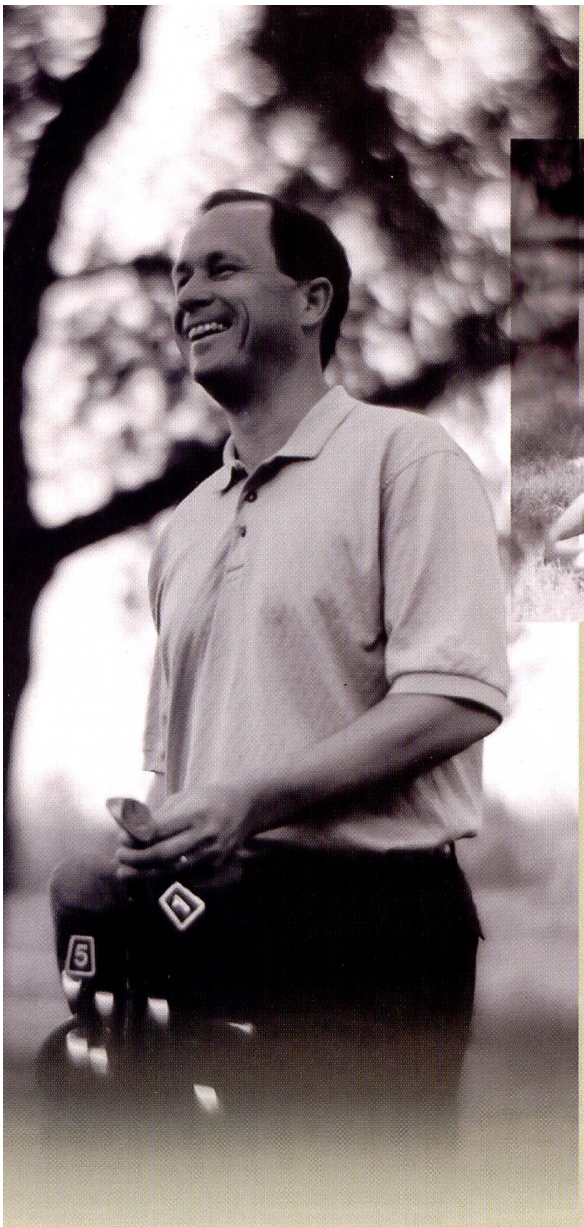
Glanzmomente des Gleichgewichts, in denen alles stimmt, sind selten – und doch habe ich schon einige erleben dürfen. Erst wenn ich mit dem Gerät an meinen Füssen, dem Snowboard, verschmelze und zur Einheit werde, kann mich keine Rippe in den Toren oder Schläge auf der Piste aus dem Gleichgewicht bringen.

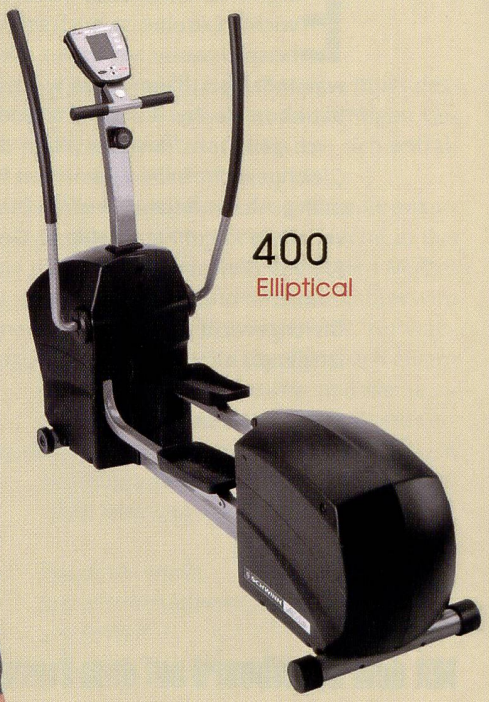
Wie ich das übe? Natürlich kann ich Balancegeräte benutzen und über Steine joggen, ich muss jedoch die Idee des Gleichgewichts, die Vorstellung, verinnerlichen. Ich bin damals an der WM im zweiten Finallauf ausgerutscht, und es muss von aussen bedrohlich ausgesehen haben. Ich habe mich jedoch auch in diesem Augenblick im absoluten Gleichgewicht befunden. Es tönt zwar paradox, aber um Gleichgewicht zu erlangen, muss man loslassen.

Cla Mosca,
Weltmeister Snowboard und Therapeut

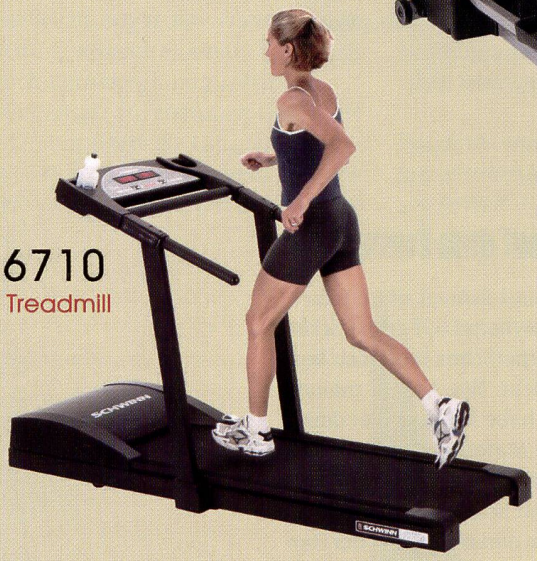
SCHWINN FITNESS

equipment for the good life...





400
Elliptical



6710
Treadmill

220
Recumbent

Airdyne
Evolution Pro

733
Weight stack

Leader Spa,	Rue de Lausanne 54,	1110 Morges	021 636 22 11
Vaucher Sport AG,	Hallmattstr. 4,	3172 Niederwangen b. Bern	031 981 22 22
Shark Vertriebs AG,	Landstrasse 129,	5430 Wettingen	056/427 02 25
Fitness Shop,	Zweierstrasse 99-105,	8003 Zürich	01 463 11 63
Helmi Sport AG,	Albisstr. 20,	8134 Adliswil,	01 710 20 70
Kuster Sport AG,	St. Gallerstrasse 72,	8716 Schmerikon	055/286 13 73
Hausmann AG,	Marktgasse 11,	9000 St. Gallen	071 227 26 26

The Nautilus Health & Fitness Group Switzerland SA
Rue Jean Prouvé 6
1762 Givisiez
info@schwinn.com
www.schwinn.com