Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 8 (2006)
Heft: 6

Artikel: Aussen gleich und innen doch verschieden : drei Sportarten
Autor: Sakobielski, Janina / Hotz, Arturo / Herti, Thomas
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991797

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: 07.07.2025

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

Aussen gleich und innen doch verschieden

Drei Sportarten // Technikverbesserungen beruhen oft auf mehr als rein äusseren Anweisungen in Bezug auf sportartspezifische Bewegungsformen. Ein Blick ins Vorgehen in den Sportarten Karate, Snowboard und Unihockey.

Janina Sakobielski, Arturo Hotz

▶ Wie kann ich in meiner Sportart meine persönliche Technik optimieren? Welche Anweisungen, Anregungen und Hinweise kann und soll ich als Trainerin meinen Lernenden geben, damit diese vermehrt Erfolgserlebnisse haben und sogar technisch besser werden? – Diese Fragen stehen im Zentrum des Prozesses, wenn es darum geht, das persönliche Können zu steigern.

Ein sportartenübergreifender Leitfaden wurde von J+S in Form des Kernlehrmittels entwickelt und umfasst grundsätzliche Reflexionen über das Lehren und Lernen von Bewegung. Diese Kerngedanken gelten grundsätzlich für alle Disziplinen – dennoch gibt es Unterschiede in der Art und Weise des Umsetzens. Drei Beispiele aus den Bereichen Kampfsport, Schneesport und Spielsport zeigen auf, wie jeweils gelernt, gelehrt und korrigiert wird. //

› Karate – Auf dem Weg zur Kunst des Könners

▶ Karate gehört zu jenen asiatischen Kampfsportarten, die mittlerweile ihren festen Platz in unserer westlichen Sportwelt eingenommen haben. Es sind allerdings nicht allein die Sportart und ihre technischen Fertigkeiten, die zu dieser kulturellen Vernetzung beitragen, sondern ein andersartiges Welt- und Menschenbild, das unser abendländisches Denken bereichern und unserer westlichen Sporterziehung neue Impulse liefern kann. Ein Blick ins reich mit Symbolen sowie hilfreichen

Fotos: Philipp Reinmann

Modellen und Graphiken ausgestattete Lehrmittel J+S Karate zeigt, dass auch in Bezug auf den Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden und auf die «Philosophie des Korrigierens» bewusstere Wege gegangen werden können. Wege, die ohne Zweifel auch anderen Sportarten bereichernde Impulse geben könnten.

In stetem Dialog

Im Karate wird nicht ausschliesslich von der Form einer Bewegung ausgegangen. Ein höheres Lernniveau lässt die Struktur der Bewegung mit all ihren konstruktiven und gefühlten Aspekten in den Mittelpunkt rücken. So wird denn auf der ersten Stufe vor allem an der Bewegungsstruktur, das heisst an den räumlich-zeitlichen Knotenpunkten gefeilt, was sehr viel zur Präzision der Kernbewegungen beitragen kann. Die Lernenden versuchen vorerst Spiegelbild, dann Nachbildung des Lehrenden zu sein. Es ist nicht Imitation, sondern Verinnerlichung des Vorbilds, was schliesslich sehr viel mehr ist als «nur» das traditionelle «Vorzeigen und Nachmachen».

Das Wesentliche einer Bewegung muss im Innersten gespürt, nachvollzogen und gefestigt werden. So führt der Weg vorerst von aussen nach innen, zum Körperzentrum, dann aber wird die Form von innen nach aussen konstruiert. Zahlreiche Variationen der Kernbewegungen, wie beispielsweise die Kontrastmethode, tragen auf der zweiten Lernstufe dazu bei, diesen Weg nach innen und wieder nach aussen zu finden. Der Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden, aber auch das Zwiegespräch mit sich selbst gewinnt zunehmend an Bedeutung.

Meditation in Bewegung

Die Zielperspektive im Karate ist die harmonische Vervollkommnung – und dies auf zwei Ebenen: Einerseits in Bezug auf die eigene Technik und andererseits bezüglich der Persönlichkeitsentwicklung. Karate zeichnet sich durch eine starke meditative Seite aus. Das Bilden der Persönlichkeit soll zunehmend bewusster geschehen und verschmilzt mit dem Prozess der technischen Entwicklung.

«Vom Körperzentrum zur äussern Form» ist das Motto der dritten Stufe. Die imaginären Kraftlinien von Fuss zu Hand, von Knie zu Ellenbogen, von Hüfte zu Schultern und von der Wirbelsäule zum Kopf können erspürt werden und müssen stimmen. Nur auf diesem Wege kann für jede Bewegung die optimale Kraft erzeugt werden. Stimmen diese Kraftlinien nicht überein, gilt es wieder an der Präzision der Bewegungsvorstellung und an den Kernbewegungen zu feilen. Die Zusammenhänge zwischen Bewegungsgestaltung und Persönlichkeitsentwicklung werden schliesslich auf der Könnerstufe besonders offensichtlich – oder sogar: «Zeige mir, wie du dich bewegst, und ich sage dir, was in dir steckt!» //

› *Kontakt: Thomas Hertig, Fachleiter J+S Karate, thomas.hertig@skas.ch*

› Snowboard – animieren, ausbilden, coachen

▶ Die Frage, welche Bewegungen zur Beherrschung des Geräts auf dem Schnee notwendig sind, ist die zentrale Frage auf allen Stufen im Snowboardunterricht und -training. Die sogenannten Kernbewegungen Beugen/Strecken, Kippen/Knicken und Orientieren/Drehen haben direkten Einfluss auf die Kernelemente oder Gerätefunktionen: Das Brett kann je nach Bewegung des Körpers belastet oder entlastet (durch Beugen bzw. Strecken), gekantet (durch Kippen und Knicken) sowie gedreht (durch Orientieren und Drehen) werden. Diese Prinzipien gelten übrigens auch für die anderen Schneesportarten Skifahren, Telemark und Skilanglauf.

Am Anfang steht die Begeisterung

Auf der ersten Stufe stehen das Erlernen der Kernbewegungen und deren Auswirkungen auf das Snowboard im Zentrum. Die Lehrenden unterrichten meist in Kleingruppen und übernehmen vor allem die Aufgabe, die Lernenden für die Sportart zu begeistern, ihnen Erfolgserlebnisse zu vermitteln und eventuell vorhandene Ängste zu nehmen. Sie versuchen, erleichternde Bedingungen zu schaffen, wie beispielsweise mit einer idealen Geländewahl oder mit Fahrformen an der Hand des Lehrenden, und arbeiten vermehrt mit Metaphern, welche die Bewegungsvorstellung fördern. Zur Erreichung der Grobformen stehen Gesamtkorrekturen der ganzen Gruppe im Zentrum.

Den «Riemen anziehen»

Auf der zweiten Stufe sollen die Kernbewegungen gezielt variiert und in Raum, Kraft und Zeit verändert werden. Die Lehrenden schaffen dafür möglichst ideale

Bedingungen beispielsweise in Bezug auf das Gelände oder die Schneebeschaffenheit und beschäftigen sich stärker als auf der ersten Stufe mit jedem einzelnen Lernenden. Die Einzelkorrekturen gewinnen deshalb an dieser Stelle zunehmend an Bedeutung. In einem intensiven Dialog, der von den Lehrenden mit vielen verschiedenen Inputs und Anregungen forciert wird, soll ein differenziertes Bewegungsgefühl erarbeitet werden. Allgemein kann gesagt werden, dass nun im Vergleich zur vorherigen Stufe mehr «gedrillt» wird und die Lehrenden sich verstärkt in den Lernprozess einbringen.

Sich zurücknehmen

In der Halfpipe oder im Park sind in Bezug auf mögliche Tricks auf dem Snowboard kaum Grenzen gesetzt. Aber auch im Tiefschnee und in den Stangen muss das Gelernte situativ variabel angepasst werden. Auf der dritten Stufe werden neue Herausforderungen gesucht, um sich Schritt für Schritt zu verbessern und ein ausgefeiltes Bewegungsverständnis zu erlangen. Die Funktion der Lehrenden ist auf dieser Stufe diejenige eines Coachs, Beraters oder Partners, der mit Ratschlägen und Tipps zur Seite steht und sich im Vergleich mit der zweiten Stufe eher zurücknimmt. Die Aufgabe der Lehrenden besteht vielmehr darin, beste Trainings- und Rahmenbedingungen zu schaffen, damit die Lernenden ein motivierendes Umfeld vorfinden, in dem sie sich kreativ betätigen können und Fragen stellen dürfen. //

› *Kontakt: Domenic Dannenberger, Fachleiter J+S Snowboard, domenic.dannenberger@baspo.admin.ch*

Fotos: Philipp Reinmann

Nachgefragt

Das «Fleisch an den Knochen» bringen

▸ **«mobile»: Sind Sie zufrieden mit der Art und Weise, wie die Prinzipien des Kernlehrmittels in den einzelnen J+S-Sportarten angewendet werden? Urs Rüdisühli:** Einige Fachleiterinnen und Fachleiter setzen die Kernkonzepte in ihren Sportarten hervorragend um. Andere sind noch recht zaghaft daran, sich mit den Leitideen und Inhalten des Kernlehrmittels J+S auseinanderzusetzen und anzufreunden.

Es geht aber nicht nur darum, dass die Modelle und die Terminologie des Kernlehrmittels in den Kursen verwendet werden. Viel wichtiger ist es, dass das «Pädamotorische Handlungsmodell» mit den integrierten Kernkonzepten als umfassendes Ausbildungskonzept verstanden und dann sportartspezifisch umgesetzt wird. Alle pädagogischen, methodischen, technischen und auch übergreifenden Ausbildungsthemen sollen in Zukunft in diesem Ausbildungskonzept eingeordnet und konsequent vernetzt angeboten werden.

Wie gehen Sie vor, um den Fachleiterinnen und Fachleitern die Prinzipien des Kernlehrmittels in ihrer Sportart ans Herz zu legen? Im nächsten Jahr werde ich in den inhaltlichen Sequenzen der Fachleiterkonferenzen intensiv an den Themen des Kernlehrmittels arbeiten. Wir haben es bisher weitgehend unterlassen, uns mit den Fachleiterinnen und Fachleitern vertieft und ausführlich mit den Hintergründen der Inhalte des Kernlehrmittels auseinanderzusetzen. Um in der Sportsprache zu sprechen: Mit dem Kernlehrmittel definieren wir das «Skelett» der J+S-Ausbildung. Das «Fleisch an den Knochen» oder die «Muskeln» müssen und sollen dann sportartspezifisch sinnvoll ausgeprägt oder «trainiert» werden.

Welche Neuerungen sind in Zukunft zu erwarten? Bis im Frühjahr 2008 soll das Kernlehrmittel überarbeitet werden. Das Kapitel «Orientierungswissen Trainingslehre» muss an die Inhalte der neuen J+S-Broschüre zu diesem Thema angepasst werden. Die Broschüre soll das Ausbildungskonzept von der Ausbildungsphilosophie über die eingesetzten Instrumente (Modelle) bis hin zur Lektionsgestaltung vernetzt aufzeigen und erklären. In Ergänzung des Kernlehrmittels soll zudem eine DVD erarbeitet werden, die die Inhalte überzeugend und gut verständlich «ins Bild setzt».

› *Kontakt: Urs Rüdisühli, Chef Kaderbildung J+S, urs.ruedisuehli@baspo.admin.ch*

› Unihockey – Die Technik im Dienste des Erfolgs

▶ Unihockey, so sagen viele, sei eigentlich ein Spiel, das ohne grosse, technikbezogenen Voraussetzungen gespielt werden könne. Dennoch sind aber alle überzeugt, dass die technisch-koordinativen Fertigkeiten sehr viel zum effizienten und variantenreichen Taktikspiel beitragen können.

Ich und der Ball

«Für unsere kleinsten Junioren steht das Thema ‹Ich und der Ball› im Zentrum,» erklärt Mark Wolf, Fachleiter J+S Unihockey. «Danach wird das Thema schrittweise ausgebaut: Sobald ich den Ball beherrsche, schiessen, passen oder selber laufen kann, muss ich das Zusammenspiel mit dem Partner (ich und der Partner) erlernen. Anschliessend geht es darum, mich mit dem Gegner (Ich und der Gegner) auseinanderzusetzen, und zwar zuerst auf mich selbst bezogen und dann im Rahmen eines Teams (Wir und der Gegner).» Das heisst aber nicht, dass auf der Stufe des Erwerbens nicht mit- und gegeneinander gespielt werden soll – im Gegenteil. Allerdings ist zu beobachten, dass auf dieser ersten Stufe die Spielerinnen und Spieler noch viel zu sehr mit sich selbst und der Beherrschung des quirligen Balls beschäftigt sind, um ausgeklügelte taktische Manöver auslösen zu können.

▸▸ Wir versuchen daher auf jeder Stufe jene technischen Elemente zu vermitteln, die es für eine Verbesserung der Taktik und des Spielverständnisses braucht. ◂◂

Im Zentrum steht das Spielverständnis

«Je mehr ich kann, desto spielbestimmender kann ich wirken. Das ist einer der Grundsätze, die wir im Unihockey verfolgen und die schliesslich auch dazu motivieren, mehr zu lernen und besser zu werden», meint Mark Wolf. «Wir versuchen daher auf jeder Stufe jene technischen Elemente zu vermitteln, die es für eine Verbesserung der Taktik und des Spielverständnisses braucht.» Da Unihockey ein Spiel ist, stellt sich die Frage, wie das Training gestaltet werden kann, damit der Charakter der Sportart nicht verloren geht. «Die einen sagen, dass wir zu viel trainieren, aber nicht ausbilden und das eigentliche Spielen daher zu kurz kommt», kommentiert Mark Wolf. «Andere wiederum sind der Meinung, dass die Bewegungsabläufe und technischen Fertigkeiten nicht nur isoliert geübt werden sollen. Sie wünschen sich die Entwicklung spielerischer Formen, die diese technischen Fertigkeiten vermitteln.»

Den Spielcharakter erhalten

Die kleinen Spielformen, die entscheidende technische Fertigkeiten vermitteln, sind im Training und im Sportunterricht in der Schule sehr wichtig, da sie sehr motivierend sind. Den Lernenden wird damit sehr oft erst im Nachhinein bewusst, welche Fortschritte sie auf spielerische Art und Weise gemacht haben. «Natürlich können im Umgang mit dem Ball auch erleichternde Bedingungen geschaffen werden», so Mark Wolf. «Der Ball kann beispielsweise mit einem Spielbändeli ausgestopft werden, bewegt sich damit langsamer und springt nicht zu hoch. Allerdings müssen Massnahmen wie diese gezielt eingesetzt werden, um nicht ein wichtiges Merkmal des Unihockeys – nämlich den lebhaften Ball – zu eliminieren.» //

› *Kontakt: Mark Wolf, Fachleiter J+S Unihockey, wolf@swissunihockey.ch*

Fotos: Daniel Käsermann

Wissenswert

Berate empathisch!

- Korrigiere beobachtete Abweichungen nicht spontan und unmittelbar, sondern überlege zuerst einmal, woran «es» liegen könnte! Einerseits Ursachen erkunden und anderseits Zusammenhänge erkennen! («Beobachten und Beurteilen!»)
- Formuliere Feedbacks stets individuell-sinnvoll und situativ-variabel!
- Fühle empathisch jenen Moment, um einen erfolgreichen Korrekturhinweis anbringen zu können! Nicht nur, was für dich richtig ist, gilt es zu beachten, sondern, was für den Betroffenen wichtig ist, muss verhaltenswirksam vermittelt werden!
- Gib Raum und Zeit für einen «Umsetzungsversuch», erst dann gebe allenfalls einen weiteren Hinweis!