

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 7

Artikel: Vom Grundmuster zur Fertigkeit

Autor: Hotz, Arturo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993455>

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: 13.01.2026

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

Vom Grundmuster zur Fertigkeit

Arturo Hotz

Das «Sich-Bewegen-Lernen» kann als Prozess-Vorstufe und in diesem Sinne auch als Voraussetzung und Grundlage des Lernens von sportartübergreifenden Bewegungen charakterisiert werden. Mit dem Begriff «Bewegungslernen» rückt vor allem der Produkt-Aspekt, nämlich der Erwerb und die Vervollkommenung von sportart-unabhängigen Bewegungsabläufen, in den Vordergrund.

Worum geht es beim Bewegungslernen?

Geht es darum, zunehmend *sportart-spezifische* Bewegungsaufgaben zu lösen, wird der Erwerbsprozess von Bewegungsabläufen, besonders auch im Hinblick auf leistungssportliche Zielsetzungen, als «*Technik-Lernen*» oder als «*Technik-Training*» bezeichnet. So viert ein umfassendes Bewegungslernen in seiner zentralen Vorbereitungsfunktion letztlich eine optimale technische Bewegungsausführung an. Die ideale «Technik» kann somit (im instrumentellen Sinne) als eine situationsgerechte Anwendung von auch biomechanisch folgerichtig perfektionierten Grundmustern (dann also von Fertigkeiten) beim Lösen einer gestellten (Bewegungs-) Aufgabe definiert werden.

Von den Grundtätigkeiten zu Grundmustern

Beim Bewegungslernen (Synonym: «*motorisches Lernen*»), hier nun verstanden als Oberbegriff, handelt es sich um eine buchstäblich grundlegende Ausbildung: Vorerst gilt es, jene Bewegungen zu lernen, die oft als motorische Grundtätigkeiten charakterisiert werden, wie beispielsweise das «*Gehen, Laufen und Springen*», aber auch das *Werfen und Stossen*. Darauf aufbauend folgt eine breitabgestützte Befähigung zu weiterführenden *Grundmustern*, die dann in ausgefeilterer und auch kombinierter Form dazu dienen, Alltagsaufgaben sowie spielbezogene und im weitesten Sinne auch sportliche Bewegungsaufgaben zu lösen.

Ziel der Grundausbildung: Qualitative Bewegungsmerkmale

Im Hinblick auf ein qualitativ ausgerichtetes Bewegungslernen lohnt es sich, die Ausbildung als einen primär «*fähigkeits-orientierten Fertigkeitserwerb*» (Hotz 1988² 11 ff.) zu verstehen. Besonders dem Herausbilden von *differenzierenden* und *rhythmisierenden* Fähigkeiten

(wie beispielsweise dem Spannen- und Entspannen-Können oder auch dem Dosieren- und Akzentuieren-Können) muss gebührend Beachtung geschenkt werden. Wird schliesslich diese umfassende Grundausbildung vor allem als «*koordinative Befähigung*» interpretiert und gestaltet, rücken die qualitativen Bewegungsmerkmale ins Blickfeld: Bewegungspräzision bezüglich Form und Ablauf, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus, Dynamik, Ökonomie und Timing, ausgedrückt in vollendeter Bewegungsharmonie sind erstrebenswerte Ziele eines polysportiv-vielseitig, zudem variationsreich und auch kreativ-kombiniert angebotenen Ausbildungsprozesses.

Individuell wirksame Lerngelegenheiten schaffen

Umfassendes Bewegungslernen zielt also stets auf das Schaffen von individuell wirksamen Lerngelegenheiten zur Förderung bedeutungsvoller Fähigkeiten. Fähigkeiten können grundsätzlich als Voraussetzungen für die Fertigkeitentwicklung verstanden werden, die nach dem Motto «*Vom strukturell Wesentlichen zur Formenvielfalt*» gestaltet werden soll. Aus didaktisch-methodischer Sicht steht die vielfältig-kreative Anwendung des Variationsprinzips im Zentrum, so beispielsweise das Üben:

- auch unter ungewohnten Umgebungsbedingungen,
- unter Zeitdruck mit unterschiedlicher rhythmisch-dynamischer Gestaltung,
- mit koordinativ-akzentuierten Zusatzaufgaben.

Das Lernen lernen

Das Können, optimal für künftige Aufgaben gerüstet zu sein, kann als *Lern-Lernfähigkeit* (Fetz 1979) charakterisiert werden. Das «*Lernen zu lernen*» ist deshalb auf dieser Ausbildungsstufe das zentrale Lernziel. Unter diesem Aspekt umfasst die «*Lern-Lernfähigkeit*» gewissermassen jenes Potential, das besonders in der Differenzierung

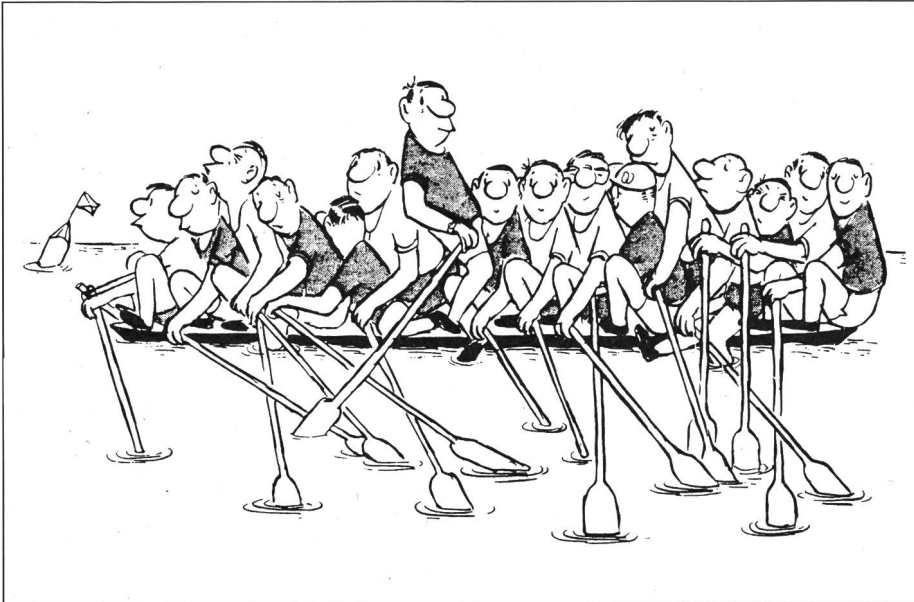
der koordinativen Fähigkeiten zum Ausdruck kommt (vgl. Hasler 1989). Was im sportlichen Alltag mit «*Geschicklichkeit*», «*Gewandtheit*» oder mit «*dynamischem Gleichgewicht*» umschrieben wird, ist das Wesen oder die Kern-Substanz der «*koordinativen Befähigung*» (Hotz 1989). Ideal ist es schliesslich, wenn diese Ausbildungsstufe mit jener Entwicklungsphase zusammenfällt, deren «*sensible Phasen*» ohnehin den Erwerb der koordinativen Fähigkeiten und des «*Bewegungsgefühls*» begünstigen.

Neubedenken des Fertigkeitsbegriffs

Bewegungen als beobachtbare Produkte der Bewegungshandlung werden in der Literatur «*Fertigkeiten*» genannt. Nach formaler Logik können aber «*Fertigkeiten*», die auf der ersten Lernstufe und jene, die auf der dritten Lernstufe erworben werden, *nicht* mit dem selben Begriff erfasst werden. Nach Röthig (1983⁵, 133) wird «*Fertigkeit*» als eine *weitgehend automatisiert ausgeführte Komponente der bewussten menschlichen Tätigkeit* definiert. Das, was der Anfänger erwerben muss und dann im Sinne von «*ersten Gehversuchen*» tatsächlich auch in der Lage ist, auszuführen, sind demnach noch *nicht* Fertigkeiten, sondern eben «*Noch-nicht-Fertigkeiten*», die es für die Praxis weiterführender als «*Grundmuster*» auf dem Niveau der «*Rahmenkoordination*» (im Sinne von Rüssel 1976) zu verstehen gilt.

Der Begriff Grundmuster

Der Begriff «*Grundmuster*» (aufgefasst als eine Art Etappenziel des Fertigkeitstrainings) wird jedoch im «*Sportwissenschaftlichen Lexikon*» (Röthig 1983⁵) – noch? – nicht thematisiert. Der Begriff «*Grundmuster*» ist der Bezeichnung «*Element*» insofern vorzuziehen, als «*Elemente*» auch in sich abgeschlossene Bestandteile von Fertigkeiten oder in ihrem Teilbereich sonstwie vollendet ausgebildete Formen (also Teilfertigkeiten) sein können. Die Charakterisierung «*elementare Grundmuster*» ist hingegen denkbar und im Hinblick auf eine differenziertere Kategorisierung auch sinnvoll. Naheliegenderweise sind Grundmuster noch «*unfertig*» und entsprechend *instabil*. Sie können aber durch vermehrte Übung (Serienüben und Überlernen) zunehmend auch *dynamisch* gestaltet werden und erst durch diese Stabilisierungsprozesse werden diese dann «*dynamischen Grundmuster*» schliesslich zu Fertigkeiten oder gar auch zu wettkampftauglichen «*Automatismen*» ausgebildet.



Zeichnung Lorient.

Wozu dient die Handlungstheorie?

Die Handlungstheorie versucht den Menschen in seinem Handeln so zu charakterisieren, dass sein *Wahrnehmen* («Informationsaufnahme»), sein *Verstehen* und sein *Planen* («Informationsverarbeitung») sowie sein *Ausführen* («Informationsumsetzung») in möglichst angemessener Form analysiert und ausgewertet, aber auch prognostiziert werden kann.

So kann menschliches Denken und Handeln im sportbezogenen Bereich vor allem durch *drei Wesensmerkmale* gekennzeichnet werden:

- absichtsvoll
- zielorientiert
- regelgeleitet.

Absicht

Eine *Absicht* drückt eine Bereitschaft zum Handeln aus, gleichzeitig aber auch schon eine bestimmte Vorstellung vom künftigen Tun in Beziehung zur gegenwärtig empfundenen und eingestuft Situation.

Man hat nie nur einen Grund zu einer Handlung, sondern hundert und tausend.
Morgenstern

Ziel

Die *Zielorientierung* ist Ausdruck präziser Standortbestimmung und Festlegung von Richtung und Zweck künftigen Handelns. Dank der Zielorientierung kann der Weg auch stets überprüft (kontrolliert) werden.

Regeln

Durch «Regeln-geleitet-Sein» bedeutet, dass Leitplanken oder Orientierungshilfen gegeben sind, die auch einen langen Weg gliedern und überprüfbar machen können. Regeln können Sinn geben, dadurch Flauten überbrücken helfen, Selbstvertrauen geben, aber auch dem Weg zum Ziel eine bestimmte Geradlinigkeit – im Sinne der Konsequenz und Transparenz – geben.

Fazit

Eine Gestaltung des Lern- und Trainingsprozesses aus handlungstheoretischer Sicht gibt – besonders auch im Hinblick auf eine lernwirksame Realisierung – dem Ausbildungslehrgang eine klare, nachvollziehbare und zudem situationsunabhängige überzeugende Struktur. ■

Literatur

Bielefelder Sportpädagogen (Red.): Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen, Schorndorf 1989 (mit reicher Bibliographie).

Fetz F.: Motorische Gestaltungsfähigkeit, in: Praxis der Leibesübungen, 1979, Heft 4, 71–73.

Hasler H.R.: Funktion und Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten, in: Magglingen, 1989, Heft 1, 14–19.

Hotz A.: Qualitatives Bewegungskönnen. Sportpädagogische Perspektiven einer kognitiv akzentuierten Bewegungslehre in Schlüsselbegriffen, Zumikon 1988².

Hotz A.: Vielseitigkeit, Variationsvielfalt und Kreativität: «Koordinative Befähigung» als Geheimtipp, in: Sportinformation, 1989, Heft 10, 19–23.

Röthig P. (Red.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1983⁵.

Rüssel A.: Psychomotorik, Darmstadt 1976.

MIKROS

Die MIKROS Fussgelenksstütze

- stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll
- ersetzt tapen und bandagieren
- verbessert die Proprioception am Sprunggelenk



Die MIKROS Fussgelenksstütze

ist indiziert:

- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen im Sport

Die MIKROS Fussgelenksstütze

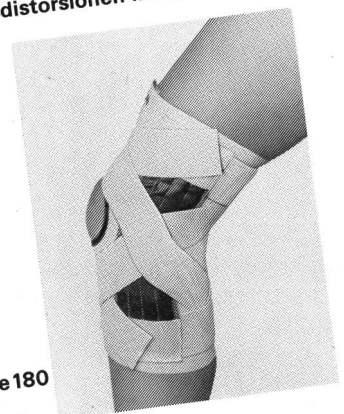
ist erhältlich:

- in je 5 Grössen für den rechten und linken Fuss separat
- in verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch)
- MIKROS-Gelenksstützen gibt es auch für Knie, Hand und Hals.

Verlangen Sie eine ausführliche Dokumentation bei:

medExim
Sportmedizin und Rehabilitation

Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel.: 065 55 22 37



Knie Mikros



Exklusiv-Lieferant
der Schweizer Ski-Nationalmannschaften,
des Schweizerischen Volleyballverbandes
sowie der Nat.-Kader des Schweiz. OL-Verbandes