

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 49 (1992)

**Heft:** 7

**Artikel:** "Vorgedacht - leicht gemacht"

**Autor:** Salzmann, Frank

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993113>

#### **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**

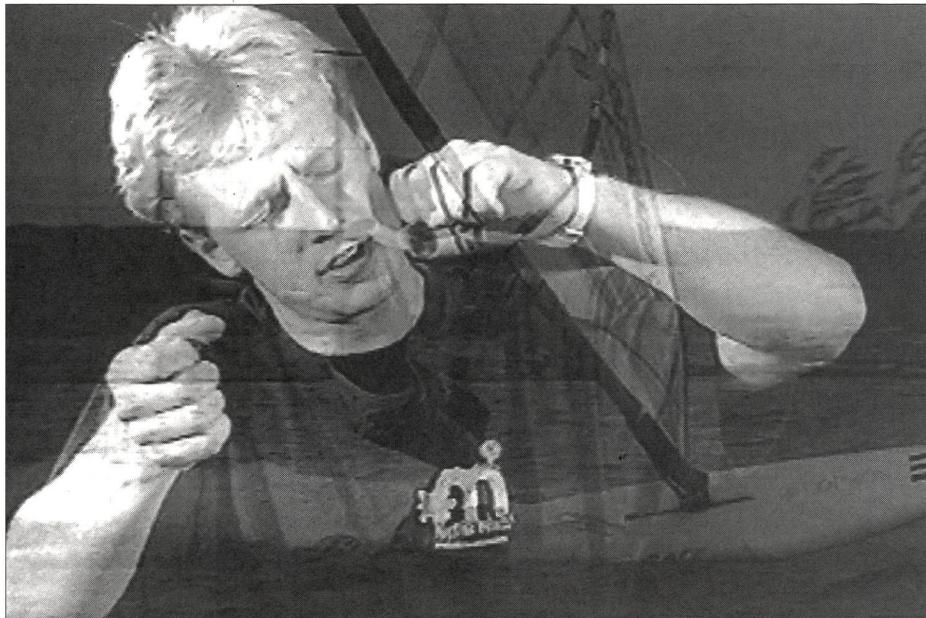
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>**



**Mental unterstütztes Techniktraining im Windsurfen**

## «Vorgedacht – leicht gemacht»

Frank Salzmann, J+S-Fachleiter Windsurfen

**Die neue Videoproduktion der ESSM versucht eine Methode neu anzugehen, die oft versucht und oft misslungen ist. Kommt man mit mental unterstütztem Techniktraining schneller zum Ziel?**

Die neue Videoproduktion der ESSM, von Peter Battanta, selbst Surfinstruktor, realisiert, entstand in Zusammenarbeit mit Hanspeter Lange, Diplomsportlehrer und Coach des World-Cup-Teams Germany und Reinhart Giebel, Diplomsportlehrer, beide in der Lehrerausbildung tätig. Sie richtet sich an den fortgeschrittenen Surfer und gliedert sich in einen Basisteil und einen Ergänzungsteil. Im Basisteil wird schrittweise die Vorgehensweise beim mental unterstützten Techniktraining am Beispiel der Powerhalse aufgezeigt. Im Ergänzungsteil wird anhand zweier Beispiele dargestellt, welche Bewegungselemente, sogenannte Knotenpunkte, der Surfer ausführen muss, damit das Manöver gelingt. Der Ergänzungsteil beinhaltet die Manöverpläne für den Wasserstart und die Powerhalse. Weitere Manöverpläne sind geplant.

Erste Fortgeschrittenenkurse auf der Basis des mental unterstützten Techniktrainings wurden bereits durchgeführt. Das Echo der Kursteilnehmer war durchwegs positiv.

Die Produzenten erhoffen sich, dass es Sportlern aus den verschiedensten Sportbereichen gelingt, die Vorgehensweise des mental unterstützten Techniktrainings auf ihre Sportart zu transferieren.



### Der Basisteil

#### **Mental unterstütztes Techniktraining am Beispiel der Powerhalse**

Je komplexer eine Technik ist, desto mehr Zeit muss investiert werden, um sie zu perfektionieren. Im Surf sport ist es oft schwierig, bei einem Manöver Fortschritte zu erzielen. Wer kennt als Surfer die Situation nicht? Seit einiger Zeit übt man an einem Manöver, erzielt aber fast keine Fortschritte mehr. Zudem sind Trainingsbedingungen oft nicht optimal. Einmal hat es zu wenig Wind, oder zuviel, dann stimmt die Wasserstruktur nicht, usw. Da könnte das mental unterstützte Techniktraining helfen. Der englische Arzt Carpenter hat herausgefunden, dass das intensive Vorstellen einer Bewegung zu einer zentralen Erregung des motorischen Rindenfelds des Gehirns und damit zu einer Mikrokontraktion der Muskeln führt. Diese Folgeerscheinung wird in der Sportphysiologie Carpenter Effekt genannt. Das «innere Mitbewegen» fördert den technischen Lern- beziehungsweise Stabilisierungsprozess. Damit der Carpenter Effekt zum Tragen kommt, ist es nötig, dass das mentale Training in all seinen Phasen entspannt und in einer ruhigen, angenehmen Umgebung durchgeführt wird. Wie der Surfer sich den Carpenter Effekt zunutzen machen kann, zeigt die Videoproduktion in einem Sechs-Schritte-Modell.

#### **Das Sechs-Schritte-Modell**

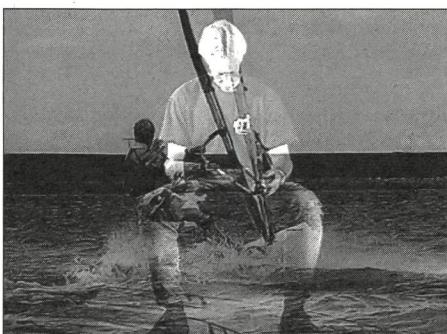
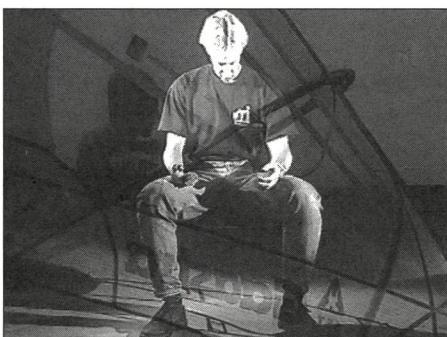
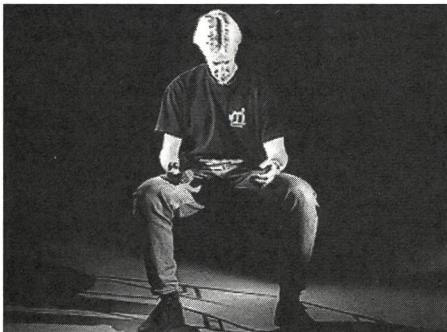
1. Bewegungsplan schreiben
2. Sich einen Bewegungsplan vorstellen
3. Den Bewegungsplan in Knotenpunkte gliedern. Persönliche Knotenpunkte festlegen
4. Jeden Knotenpunkt auf ein Schlagwort verkürzen
5. Die Schlagworte rhythmisieren, Schlagworte dem Bewegungsrhythmus anpassen
6. Praktisch ausführen

#### **1. Schritt: Bewegungsplan schreiben**

Der zu trainierende Bewegungsablauf wird über das Ansprechen möglichst vieler Sinnesorgane (möglichst viele Analysatoren sind einzubeziehen: visuell, akustisch, taktil, vestibulär, kinästhetisch) ins Gedächtnis gerufen.

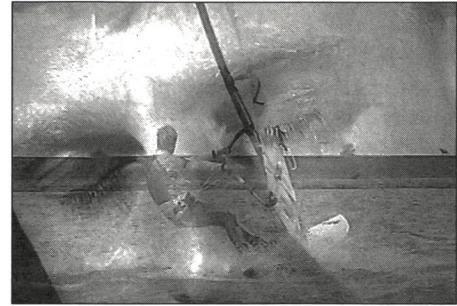
Der Bewegungsablauf soll mit eigenen Worten, inklusive der subjektiven Empfindungen, niedergeschrieben werden. Dabei sollte man auf jedes Bewegungsdetail achten und den Bewegungsablauf wenn nötig mit zusätzlich gewonnenen Erkenntnissen ergänzen. Es entsteht ein individuelles Drehbuch der zu trainierenden Bewegung. Dieses Drehbuch sollte nur Elemente enthalten, die dem technischen Niveau des Fahrers entsprechen und von ihm auch umgesetzt werden können. Nun vergleicht man sein Drehbuch mit einer korrekt ausgeführten Bewegung (Bildreihe, Film usw.). Das Drehbuch könnte sich etwa folgendermassen lesen:

- maximal beschleunigen
- ich gleite entspannt, eingehängt im Trapez, übers Wasser
- meinen vorderen Arm strecke ich locker und hänge mich mit meinem Gewicht an den Gabelbaum
- ich spüre, wie er stark an meinen Händen zieht und wie mein Brett beschleunigt
- mit meiner Segelhand halte ich das Segel dicht
- meine Füsse stehen in den Schlaufen
- ich schaue voraus und achte auf Böen.



## 2. Schritt: Sich den Bewegungsplan vorstellen

Man lernt nun seinen Bewegungsplan lückenlos auswendig. Jede Phase der Bewegung sollte man sich so detailliert, intensiv, lebhaft und bildlich vorstellen, dass man das Gefühl erhält, im Moment dieser gedanklichen Vorstellung der aktiv Ausführende zu sein. Es entsteht ein erster detaillierter «innerer Zeitlupen-Film».



## 3. Schritt: In Knotenpunkte gliedern

Man sucht nun mit Hilfe des «inneren Zeitlupen-Films» die entscheidenden Stellen (Knotenpunkte) heraus, von denen man glaubt, dass sie die Schlüsselstelle für die korrekte Manöverausführung sind. An unserem Beispiel könnte das entstandene Drehbuch etwa so aussehen:

- auf Halbwindkurs maximal beschleunigen
- mit der Segelhand nach hinten greifen, Fuss umsetzen, über das Brett hochkommen und dichtnehmen
- beim Abfallen tiefgehen und dichthalten, Mastarm strecken, Körper über dem Brett halten, Füsse gleichmäßig belasten
- usw.

Nun übt man diesen verkürzten «inneren Film» bis man glaubt, ihn zu beherrschen.

## 4. Schritt: Auf Schlagworte verkürzen

Die Knotenpunkte fasst man nun in Schlagworten zusammen:

- Speed
- Dichtholen
- Abfallen
- usw.

Unterstützt durch diese Schlagworte durchfährt man in Gedanken die Powerhalse einige Male.

## 5. Schritt: Schlagworte rhythmisieren

Die Schlagworte werden nun so rhythmisert, dass sie der Bewegungsgeschwindigkeit entsprechen. Dieser Rhythmus dient beim mentalen Training und in der Praxis als Signal, um die entsprechenden Bewegungselemente abzurufen. Dieser so entstandene «innere Kurzfilm» sollte exakt den gleichen Rhythmus haben, wie das praktisch ausgeführte Manöver.

## 6. Schritt: Praktische Ausführung

In der Praxis wird dem Fahrer die Technik erstaunlich vertraut vorkommen. Kleine Fehler können nun mit weiterem Kopftraining behoben werden. Dabei sollte der Bewegungsplan (Schritt 1) genau überprüft werden. Nach einer Korrektur im Bewegungsplan sind alle sechs Schritte erneut zu durchlaufen.

## Der Ergänzungsteil

Auf diesem Videoband sind die Manöverpläne des Wasserstarts und der Powerhalse aufgezeichnet. Sie dienen zur Sollwertbestimmung. Die Knotenpunkte des jeweiligen Manövers sind in Bild und Sprache festgehalten. Dies erleichtert dem Surfer die Erarbeitung des Bewegungsplanes. ■

Videofilme der AV-Fachstelle ESSM 1992

### Vorgedacht – leicht gemacht, mental unterstütztes Techniktraining am Beispiel der Powerhalse

Dauer: 14 Minuten 42 Sekunden  
Verkauf: Fr. 35.–, ESSM, Mediothek  
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.222**

### Manöverplan Wasserstart und Powerhalse

Dauer: 8 Minuten 50 Sekunden  
Verkauf: Fr. 29.–, ESSM, Mediothek  
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.221**

Lange, Hanspeter

### Windsurfen für Einsteiger



Inhalt: Die kurz vor der Fertigstellung stehende Videokassette «Windsurfen für Einsteiger» vermittelt die Grundschule des Windsurfens. Folgende Themenkreise werden dargestellt: Segel aufholen, Anfahren, 180-Grad-Drehung, Anluven, Abfallen, Fieren, Dichtnehmen, Wenden und Halsen. Im 2. Teil werden Varianten dazu aufgezeigt. Diese Produktion wird vom Schweizerischen und Deutschen Windsurf-Verband für die Anfängerausbildung eingesetzt.

Dauer: 18 Minuten  
Verkauf: Fr. 38.–, ESSM, Mediothek  
Ausleihe: Bestell-Nr. **V 78.225**