

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 10

**Artikel:** Kickerlebnis mit System

**Autor:** Hübner, Klaus

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993230>

### **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:** 17.04.2026

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

## Training des Vestibularapparates

# Kickerlebnis mit System

Klaus Hübner, Ausbildungschef Kunstturnen Frauen im STV

**Was passiert, wenn grosse Emotionen frei werden? Wie verhalten sich Sportler, wenn sie siegen? Fussballer springen spontan einen Salto oder versuchen einen Überschlag, Zehnkämpfer laufen im Handstand, Kinder machen einen Purzelbaum. Die Siegerpose ist out – akrobatische Elemente sind in. Akrobatik ist in uns – das Verlangen nach Drehungen um alle Körperachsen ist da. Nicht ungefährlich – aber: Neue Lernwege bringen erstaunliche Fortschritte.**

Sozialpädagogen wundern sich immer noch, dass die Kids Sehnsucht nach Bungyspringen, Freiklettern, Riverraffing, Paragliding, Extremabfahrten mit den Ski, aber auch nach S-Bahnsurfen, nach Crash-Fahrten mit Autos (Airbagging) oder Speed-Races haben. Sie alle brauchen, wie Prof. Kiphard beschreibt, den gewissen Kick nach reizintensiven Spitzenerlebnissen. Warum gibt es diesen Kick? Was wird zum Spitzenerlebnis? Was wird zum Glücksgefühl?

Wir begeben uns bei all diesen Formen über unsere Grenzen hinaus. In der Regel

treten hier grosse Beschleunigungen oder Verzögerungen auf, meistens gekoppelt mit Drehungen um verschiedene Körperachsen. Kurz um: unsere Analysatoren werden zum Teil hoffnungslos überfordert.

### Anpassung des Vestibularapparates

Bezogen auf den optischen Analysator trifft besonders für den Vestibularapparat zu, der für das Lageempfinden und damit auch für Drehgeschwindigkeiten

zuständig ist. Es treten Drehschwindel oder ein «Schwarz-vor-Augen-Werden» auf.

Allen von uns kommen diese beiden Symptome sehr bekannt vor. Dieses «Schwarz-vor-Augen-Werden» ist ein Phänomen, das bei allen schnellen Drehbewegungen, unabhängig von der Sportart, auftreten kann.

Bei den technisch-kompositorischen Sportarten (Kunstturnen, Wasserspringen, Eiskunstlaufen, Rhythmische Sportgymnastik, Skiakrobatik usw.) ergeben sich bereits bei den jetzt gebräuchlichen Elementen grosse Probleme in der Trainingspraxis. Neben den rein physischen Voraussetzungen und Fehlern in den beschleunigenden Elementen, ist oft die Orientierungsfähigkeit in Zeit und Raum der limitierende Faktor. Ohne den vollen «Durchblick» ist aber ein risikoloses Ausführen eines Elementes nicht möglich.



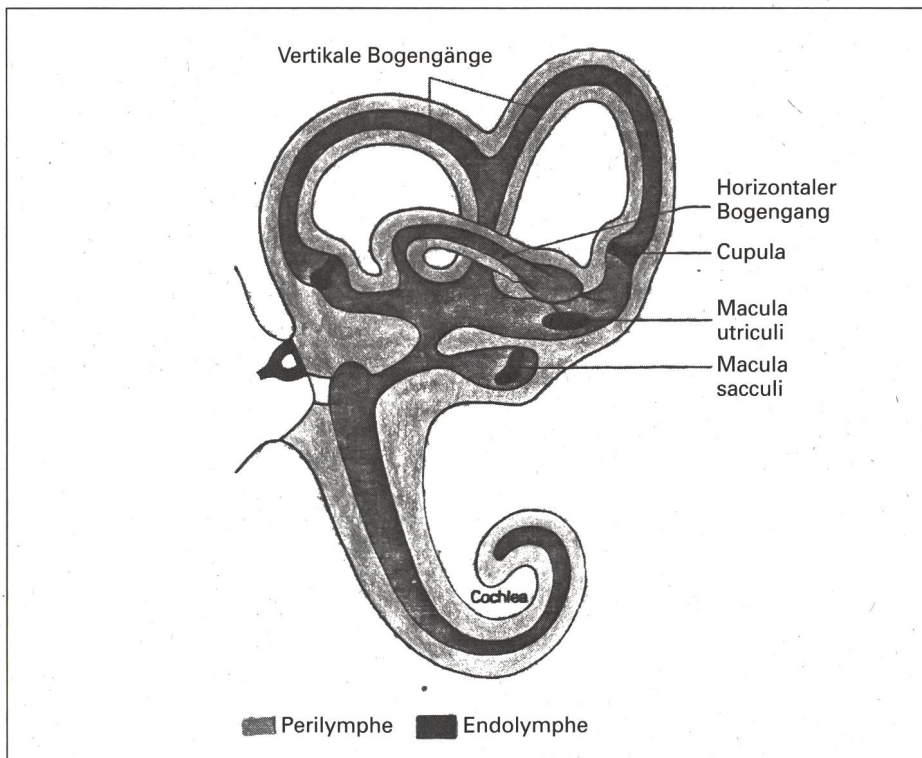
**Augensteuerung beim Kickerlebnis. (Bilder aus dem ESSM-Video «Ausflug ins Nirwana»)**

Aufgrund der Prognostik für die Jahre 2000 bis 2004, die in den meisten Sportarten durch verschiedene Institute vorausgesagt werden (zum Beispiel das IAT Leipzig mit Prof. Krug), werden sich in den technisch-kompositorischen Sportarten die Anzahl, Vielfalt und die Drehgeschwindigkeiten von Mehrfachdrehungen weiter rasant entwickeln. Es werden weitere Elemente das erste Mal zu sehen sein, die schon in der Zeitlupe für den Laien nicht nachzuvollziehen sind.

### Auswirkungen von Hilfsgeräten

Wie kann unser Analysatorensystem trainiert werden, damit komplizierte, komplexe Bewegungen wahrgenommen werden können? Denn nur durch kontrollierte Bewegungen können auch Unfälle vermieden werden.

Es geht also immer darum, Leistungsentwicklung und Gesunderhaltung möglichst effizient zu verbinden. Das Ziel des



**Schmidt et al. (1980, S. 252) Schematische Darstellung des vestibulären Labyrinths.**

**Habituation:** (Training von A bis Z): Gewöhnungslernen, das zur Ausschaltung unzweckmässig gewordener angeborener Verhaltensweisen führt.

—> Unwirksamkeit von Reflexen (z.B. Drehschwindel)

**Habituation:** (Brockhaus 24 Bände, 1988): fachsprachliche Bezeichnung für —> Gewöhnung

Gewöhnung: 2) Psychologie: die durch häufige Wiederholung physischer und psychischer Reaktionsabläufe geschaffene, dem bedingten Reflex vergleichbare, Bereitschaft zu routinemässigem, automatisiert erscheinendem Verhalten. Eine verfestigte G. (Gewohnheit) kann zum (sekundären) Bedürfnis werden.

**Habituation:** (Lexikon Sportwissenschaft Schnabel/Thiess): Gewöhnung der Sinnesorgane an einen wiederholt einwirkenden Reiz. Einfache Form des Lernens. Im Sport ist H. des Gleichgewichtssinnes und der Sensorik der Muskulatur von Bedeutung. Bei Trainierten verläuft die H. schneller.

Trainings des Vestibularapparates ist der «Durchblick» durch Habituation (Gewöhnung). Das heisst, durch Training wird ein unzweckmässig gewordener Reflex (Drehschwindel) unterdrückt oder ausgeschaltet.

Vielleicht sind Hilfsgeräte das Trainingsmittel, um dieses Ziel zu erreichen.

Durch Hilfsgeräte wird nicht nur habituiert oder werden Unfälle vermieden,



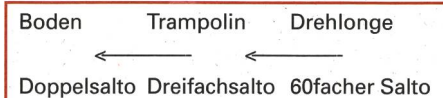
sondern es werden gleichzeitig Muskelanspannungen, identisch der Zieltechniken, erlernt und die Ausbildung einer Ganzkörperspannung erreicht. Das heisst, mit dem Verwenden dieser Geräte werden wir auch dem Anspruch neuer Trainingssysteme für das Jahr 2000, der qualitativen Intensivierung, gerecht.

Welche Anzahl oder Intensitäten müssen bei der Arbeit mit Hilfsgeräten erreicht werden?

Anhand eines Doppelsaltos am Boden im Kunstturnen soll als Beispiel dafür dienen. Jedem ist klar, dass ein Doppelsalto am Boden in der Regel für jeden Anfänger eine völlige Überforderung darstellt und durch Sturz die Gefahr einer Verletzung besteht. Wenn aber dieser Sportler einen Dreifachsalto auf dem Hilfsgerät Trampolin (gesichert mit dem Hilfsgerät Longe) beherrschen würde, wäre die Wahrscheinlichkeit gross, dass er auch das leichtere Element am Boden ausführen könnte.

Nun ist natürlich der Dreifachsalto für den Vestibularapparat auch eine völlige Überforderung. Wenn aber dieser Dreifachsalto durch das Hilfsgerät Breitenachsendlonge vorbereitet wäre, dann ist die Ausführung, wie viele praktische Erfahrungen zeigen, kein Problem.

Das Positive daran ist neben dem effizienten Training, dass diese Trainingsform herrliche Emotionen freisetzt.



### Beispiel der Bodenakrobatik

Alle Übungen, die im Videofilm – Hilfsgeräte im Kunstturnen ( ) – gezeigt werden, sind also zyklischer Natur. Sie werden anfangs zur Gewöhnung vorsichtig und gering dosiert, später aber äquivalent zur Wettkampfübung bis 60 Sekunden (beim Nachwuchs bis 30 Sekunden) ausgeübt.

### Fazit

Hilfsgeräte tragen nicht nur zur Habituation des Vestibularapparates und zur Unfallverhütung bei, sie sind eine freudbetonte Trainingsform, die den entsprechenden «Kick» geben.

### Weiterführende Literatur:

*Dillinger, M.:* Die Sinnesanalysatoren, Diplomarbeit Turn- und Sportlehrerausbildung II, ETH Zürich, 1984

*Fetz, F.:* Gleichgewichtsansforderungen in ausgewählten Sportarten. In: Sportpraxis 28 (1987), 5, S. 35–39,

*Gikalov, V.:* Verarbeitung der kinästhetischen Information. In: Rieder, H. u.a. Motorik- und Bewegungsforschung – Ein Beitrag zum Lernen im Sport. Schorndorf, Hofmann, 1983, S. 242–249

*Gikalov, V.:* Zur Frage der Zeitschätzung bei sportlicher Leistung. In: Schilling, G. und Pilz, G.: Sportpsychologie – wofür? Basel, Birkhäuser, 1974, S. 207–216

*Gundlach, H.-J.; Dahl, D.; Krüger, S.:* Tachiskopische Wahrnehmung während rotatorischer vestibulärer Reizung bei Wasserspringern. In: Med. u. Sport 24 (1984), Nr. 4

*Haller, C.; Hübner, K.:* Ausflug ins Nirwana, ESSM – Videofilm, Magglingen 1992

*Haller, C.; Hübner, K.:* Hilfsgeräte im Kunstturnen. In: Magglingen 3/92

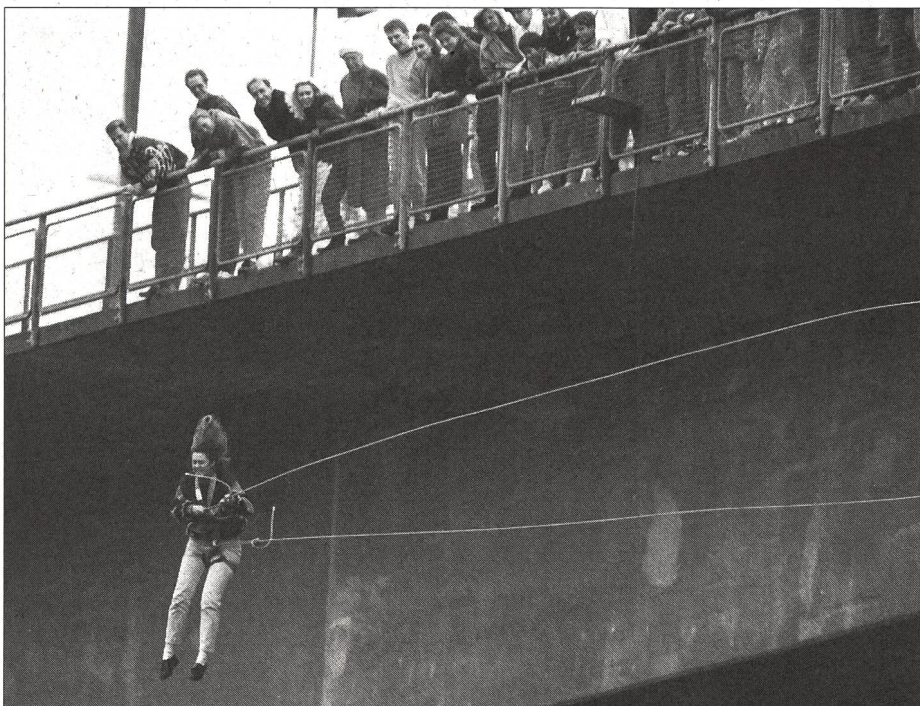
*Haller, C.; Hübner, K.:* Hilfsgeräte im Kunstturnen. ESSM – Videofilm, Magglingen 1992

*Hübner, K.:* High Tech und der Sport von F.-L. Jahn. In: Sport aktiv, Nr. 7 (1995), S. 5–7

*Kiphard, E.:* Ungewöhnliche Bewegungserlebnisse als Nervenkitzel und Abenteuer – vestibuläre Reizsuche durch Fallen, Fliegen, Springen, Schleudern und Drehen. In: Praxis der Psychomotorik, Jg. 18 (1), Februar 1993

*Krüger, S.; Gundlach, H.-J.; Dahl, D.:* Untersuchungen zur Frage der vestibulären Habituation – eine Studie an Wasserspringern. In: Med. u. Sport 23 (1983), Nr. 10

*Schwabowski, R.:* Sportartspezifische motorische Fähigkeiten in der Gymnastik unter besonderer Berücksichtigung der Gleichgewichtsfähigkeit. In: Wissenschaftliche Zeitung DHfK 20 (1979), Nr. 3, S. 81–112 ■



«Kickerlebnis» Brückenspringen.