

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 7

Artikel: Das Einfachste ist oft das Beste

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992972>

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: 12.01.2026

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

Medien können den Unterricht nachhaltig unterstützen. Die Vielfalt ist heute riesig. Es gilt, die für ein Thema lernwirksamsten Medien einzusetzen. Und oft sind einfache besser als komplizierte.

Peter Wüthrich
Fachstelle J+S-Lehrmittel, ESSM

«Mit didaktisch durchdachtem Lehr- und Lernmedien-Einsatz kann der Sportunterricht interessanter, abwechslungsreicher, motivierender und effektiver geplant, das Erwerben, Anwenden und Gestalten von Bewegungsmustern erleichtert werden.» (Kirsch)

In unserem Alltag nimmt die Verbreitung der neuen Medien (Fernsehen, Video, Multimedia, Internet) ihren unaufhaltsamen Fortgang. In immer kürzeren Zeitintervallen stehen immer mehr Informationen zur Verfügung. Um sich im riesigen Angebot zurechtzufinden, auf den Informations-Highways die Übersicht zu behalten, braucht es immer mehr systemisches Wissen und Kraft zur Beschränkung auf Wesentliches. Für viele wird die Medieneuphorie zur Phobie, viele sorgen sich, dass der Mensch im Mediendschungel auf der Strecke bleiben könnte, dass Lernen und Lehren nur noch über Bits funktioniert, dass das Soziale, die Begegnung mit dem Mitmenschen real nicht mehr stattfindet.

Im Sportbereich können wir heutzutage die menschliche Bewegung und Leistung in allen Varianten analysieren, messen, medial bis ins letzte Detail dreidimensional darstellen. Mächtige Rechner ermöglichen es, die Auswirkungen eines höheren Absprungwinkels beim Weitsprung zu simulieren und bildlich darzustellen. Im Videobereich können gefilmte Bewegungsabläufe direkt von der Digitalkamera auf den Bildschirm geleitet, Sequenz für Sequenz analysiert, ausgemessen und dargestellt, Reihenbilder in kürzester Zeit produziert werden.

Den Einsatz planen

Die Vielzahl der J+S-Fächer mit ihren spezifischen Gegebenheiten (Hallen-, Freiluft-, Wintersport, Einzel-, Mannschaftssport) erfordern von der J+S-

Medieneinsatz im Sportunterricht

Das Einfachste ist oft das Beste

Leiterin/dem J+S-Leiter eine präzise mediale Unterrichts- und Trainingsplanung.

Um Lehr- und Lernmedien unterrichtswirksam einsetzen zu können, müssen Antworten auf verschiedene didaktische Fragestellungen gefunden werden:

- Welche Unterrichtsvoraussetzungen ergeben sich aus dem didaktischen Dreieck «Schüler-Lehrperson-Lehrstoff/Lehrziel» (Pädagogische Absicht, fachspezifische Lernziele, Klassen- oder Gruppengrösse, örtliche Bedingungen)?
- Welche Unterrichtsziele können durch Veranschaulichung effizienter erreicht werden (z.B. Detaildarstellung, gelenkte Beobachtung, analytische Betrachtung)?
- Welche Medien erfüllen die Anforderungen an eine lernwirksame Visualisation?

Die aus der Beantwortung der allgemeinen didaktischen Fragen zur Unterrichtsvorbereitung abgeleiteten Erkenntnisse können nun mit den Vorteilen des Medieneinsatzes im Sportunterricht verglichen werden.

Mit dem Einsatz von Medien kann man...

- motivieren und stimulieren
- informieren, objektivieren, visualisieren, strukturieren und speichern
- mithelfen, Lernprozesse zu regeln, steuern, rationalisieren und intensivieren
- Komplexes didaktisch vereinfachen
- auf funktional Wesentliches hinweisen (Knotenpunkte)
- Abgelaufenes rekonstruieren
- soziale Lernprozesse fördern.

Wer die Wahl hat

Die Auswahl und der lernwirksame Einsatz der Unterrichtsmedien stellt an die J+S-Leitenden hohe Anforderungen. Zahlreiche auf dem Markt vorhandene Unterrichtsmedien erleichtern die Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts und des Trainings. Vielfach ist aber die Verwendung einfacher, spontaner medialer Darstellungsformen (Strichfiguren) oder der direkte Einbezug des Jugendlichen (Video-

feedback) lernwirksamer, weil sich die Lehrperson direkter auf die Unterrichtssituation beziehen kann (soziale, emotionale Aspekte).

Anhand dieser beiden Beispiele soll der Einsatz und die Verwendung von Unterrichtsmedien näher dargestellt werden: «Hätte ich unter allen Unterrichtsmedien ein einziges zu wählen, ich wählte Tafel und Kreide», sagte ein bekannter Didaktiker.

Strichfiguren

Das Zeichnen von Strichfiguren erfordert keine grossen künstlerischen Fähigkeiten. Mit etwas Übung gelingt es, komplexe Bewegungen einfach und klar darzustellen. Diese Form erfordert eine klare Bewegungsvorstellung und stellt beim Erlernen und Korrigieren von Bewegungen eine grosse Hilfe dar. Wichtig ist die Orientierung an den durchschnittlichen Körperproportionen und das Vereinfachen der menschlichen Gestalt (Kopf, Wirbelsäule, Arme, Beine) (siehe Abb. 1).

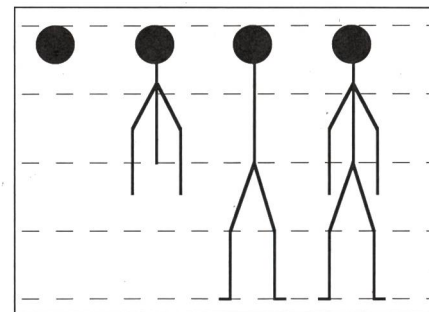
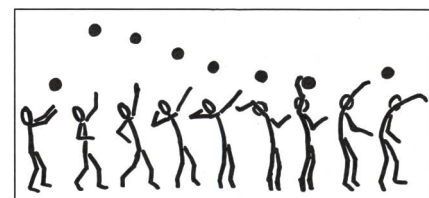
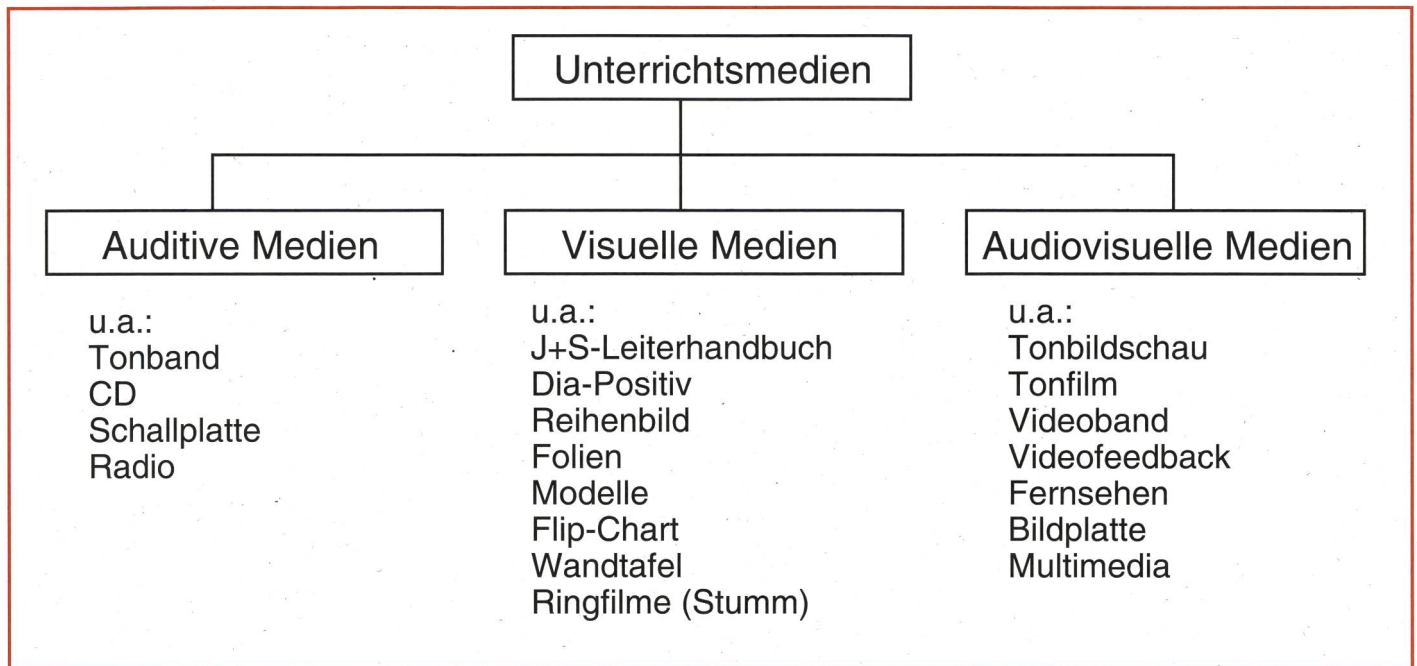


Abb. 1: Aus: Audiovisuelle Medien in der Jugend + Sport-Leiterausstellung, ESSM, 1988.

Mit Papier und Griffel kann man orts- und energieunabhängig agieren und auf spezielle Unterrichtssituationen reagieren. Das folgende anschauliche Beispiel wurde von einem Sportstudenten verfasst und zeigt die hohe Darstellungswirkung von Strichfiguren:





Videofeedback

Der Einsatz von Videofeedback erfordert von der Lehrperson eine gezielte Planung und Vorbereitung. Der zeitliche Aufwand für die Auswertung der Aufnahmen ist gross. Folgende didaktische Überlegungen müssen angestellt werden:

Die Lehrperson

- muss wissen, wieviel Zeit für die Auswertung der Aufnahmen zur Verfügung steht;
- muss die Ziele kennen, die mit dem Videofeedback erreicht werden sollen;
- muss den Lernenden klare Sollwerte vorgeben können, die den Vergleich mit den Ist-Werten ermöglichen;
- muss die Lernenden je nach Könnens- und Erfahrungsstufe auf spezifische Elemente der Bewegungshandlung hinweisen;
- gibt dem Lernenden die Möglichkeit, die eigenen Aufnahmen zu analysieren, mit den eigenen subjektiven

Wahrnehmungen zu vergleichen und Verbesserungen (Korrekturen) vorzuschlagen;

- schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre und verhindert, dass Lernende sich durch «Fehlerbilder» blossgestellt fühlen;
- muss die Zeit zwischen Aufnahme und Auswertung möglichst kurz halten (psychische Präsenzzeit).

Die Lernenden sollen Gelegenheit erhalten, sich möglichst selbst mit dem Ist-Bild auseinanderzusetzen. Die Lehrenden unterstützen, bekräftigen und ergänzen falls nötig.

Literatur

Burmeister, H.: Medieneinsatz im differenzierten Sportunterricht. In: Sport Praxis 2/89.
 Crittin, J.P.: Erfolgreich unterrichten. Haupt 1994.
 Dannemann, F.: Sportmedien und Hochschuldidaktik. In: Sport und Medien in Bildung und Forschung. SFT 1990.

ESK: Lehrmittel Sporterziehung; Band 1. Bern 1996.

ESSM: Audiovisuelle Medien in der Jugend + Sport-Leiterausstellung. Magglingen 1988.

Fischer, U./Zoglowek, H.: Es muss nicht immer Elektronik sein – zur Evaluation einfacher Medien im Sportunterricht. In: Dannemann, F.: Volleyball innovativ. Czwilina, 1991.

Kirsch, A.: Medien in Sportunterricht und Training. Hofmann 1984.

Negroponte, N.: Total digital. Die Welt zwischen 0 und 1 oder die Zukunft der Kommunikation. Bertelsmann 1995.

Prohl, R.: Aufgaben einer sportwissenschaftlichen Medienpädagogik als «dreifach» angewandte Disziplin. In: Eberspächer, H./Hackfort, D.: Entwicklungsfelder der Sportpsychologie. bps 1989.

Weidenmann, B./Krapp, A. et al.: Pädagogische Psychologie. Beltz 1993. ■



Thomas Lorez, ist Ausbildungsleiter im Lorez-Fitness-System, Trainer für Aerobic, u. Fitness, Selbstverteidigung, Seniorentaining
 Tfh Kinesiologie
 Sportkinesiologie



Aus- und Weiterbildung zum «Lorez-Fitnessinstructor» mit kinesiologischem Wissen für die Fitnessbranche

«Lorez-Fitnessinstructor/-in»

Wer ist der potentielle Anwärtler für den/die Lorez-Fitnessinstructor/-in

Personen, welche Spass an Bewegung haben und interessiert sind gesundheitsförderndes Training, welches messbar und kontrolliert stattfindet, zu unterrichten. Offen sein für neue Wege des Wissens über die Körperfunktionen und deren Leistungsverbesserungen. Sie möchten als Personal-Trainer im Fitnesscenter oder Outdoor unterrichten, und Menschen mit speziellen gesundheitlichen Problemen helfen.

Ausbildungstermin: 26.7.97 bis und mit 31.7.97

Totalstunden: 42 Stunden / 6 Tage

Teilnehmerzahl: maximal 15

Ausbildungskosten: sFr. 2200.–

Info zur Ausbildung T. Lorez, Tel. 075 230 03 30 / 370 13 00 / 079 216 53 36