

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 54 (1997)

Heft: 11

Artikel: "Fahren wie Tomba..."

Autor: Hari, Hans Peter / Mathis, Corina / Rüdishüli, Urs

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992993>

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: 14.04.2026

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



Bildsprache als Vermittlungshilfe im Schneesport

«Fahren wie Tomba...»

Aufgabe an einen Leiter-1-Kandidaten: «Stell dir vor, du steigst auf dem Gotthardpass auf dein Bike und saust anschliessend die Tremola (die alte serpentinenförmige Passstrasse) hinunter.» Er versuchte anschliessend, mit diesem Bild in sich, Ski zu fahren. Als er aufgefordert wurde, die Position in einer der schönsten Passstrassenkurven möglichst genau zu beschreiben, war das Staunen gross. Er antwortete sinngemäss: «Geduckte Position, Kurvenlage, ausgleichender leichter Körperknick, Aussenbein gegen das Pedal gestemmt und Innenbein lockerer und gebeugt auf dem Pedal.» Dieser junge, angehende Leiter hat über das Bild «mit dem Fahrrad in eine Kurve liegen» die wesentlichen technischen Elemente der Skitechnik zum ersten Mal verstanden. Ende Woche stempelte er in der Kursauswertung diese Erfahrung zum persönlichen Schlüsselerlebnis. Als er anschliessend eingestand, ein leidenschaftlicher Radrennfahrer zu sein, wurde einiges klar.

Bilder, die Bewegungsvorstellungen hervorrufen

Der Psychiater Rorschach beobachtete, dass Menschen beim Betrachten bestimmter Kleckse auf seinen Diagnostiktafeln mit Antworten aufwarten, die eine Bewegung beinhalten (Bsp. «Tan-

zende Frauen», «Bauer, der seine Last heimträgt», «Müde Marktfrau», «Sporttaucher»). Solche Antworten galten als echte Bewegungsantworten, wenn ein kinästhetisches Erleben durch die Antwort hindurchschimmerte und die Antwort sich auf einen Menschen bezog oder auf ein Tier mit «menschlicher» Qualität (Bsp. «aufgeregter Bär»). Für Rorschach waren Bewegungsantworten ein Zeichen für eine Fähigkeit, Erfahrungen auf eine innere Weise zu verarbeiten. Die andere Art, etwas zu verarbeiten war die intellektuelle, genaue Erkennung der Form. Bei unserem alltäglichen Machen von neuen Erfahrungen (= Lernen) ergänzen sich beide Systeme.

Wir können die Körperspannung mit Bildern regulieren

Bilder können in uns Bewegungsgefühle auslösen. Sie entstanden bei unseren Erfahrungen. Je nach der Art der Erfahrungen sind daran verschiedene Gefühlsqualitäten angedockt.

Der Einsatz von Bildern bedient sich der Umkehr des Prozesses. Erfahrungen von fremden Menschen und die daran hängenden Gefühle werden benutzt, um eine bestimmte Körperspannung zu bewirken: Wenn ich ein Bild vorgebe, so rufe ich die damit gespeicherten Gefühle ab und erzeuge damit eine bestimmte Körperspannung.

Bilder können im Unterricht im Schneesport beim ganzheitlichen Lehren und Lernen wertvolle Hilfen sein und aufzeigen, wie durch sie die Spannungsregulation im Körper möglich ist.

Hans Peter Hari, Corina Mathis, Urs Rüdüsühli
Zeichnungen: Leo Kühne

Schneesportbeispiel

«Fahre wie Alberto Tomba nach einem verpatzten 1. Lauf.»



Gegensätzliche Bilder erleichtern das Bewusstwerden von Spannungszuständen

Wirkungsvoll sind gegensätzliche Bilder. Sie wirken wie Orientierungspunkte und erlauben es den Lernenden, viele gegensätzliche Erfahrungen zu sammeln und sich anschliessend selbst oder mit dem Trainer auf den erfolgsversprechendsten «Spannungszustand» festzulegen.

Schneesportbeispiel

Die Schülerin montiert «im Geiste» eine Videokamera oder einen Scheinwerfer am Bauch. «Filme oder beleuchte jeweils während zwei Kurven schwungauswärts das Tal und während den nächsten beiden Kurven schwungeinwärts den Berg. Beschreibe anschließend mit Worten, in welcher der beiden Kurvenpositionen (diese provozieren unterschiedliche Körperspannungsverhältnisse) du weniger oder nicht gerutscht bist.»

**«Innensicht» ist an den Gefühlen geankert**

Bilder, die im kinästhetischen Bereich verankert sind, sind besser gelernt, weil die Lernebene *Gefühl* damit auch erschlossen ist. Gefühl ist nach Lurja auf einer tieferen Ebene des Gehirns (subkortikale Regionen) situiert und bedient gleichsam höhere Regionen mit Lernbedingungen. Wenn etwas kinästhetisch geankert ist, gibt es spezifische Aussagen der Befindlichkeit, nämlich kinästhetische.

Schneesportbeispiel

Begeisterter Ausruf eines Leiterkandidaten am «Horeli» in Zermatt: «Ich bin die Buckelpiste hinuntergefahren wie ein junges Kalb, das im Frühling das erste Mal auf die Weide kommt!»

Es gibt gewöhnliche und spezielle Bilder

Es gibt Bilder, bei denen die Reaktionen bei verschiedenen Menschen ähnlich sind. Und es gibt Bilder, die spezifische Reaktionen auslösen.

Das Bild: «Fahre wie Alberto Tomba nach einem verpatzten Lauf», löst bei vielen Personen aggressives Verhalten und eine «angriffige» Fahrweise für eine ganze Klasse aus. Rorschach würde diese Antwort auf den Reiz als Vulgärentwort beschreiben.

Das originellere Bild «mit dem Fahrrad die Tremola hinunterfahren» hin-

gegen, könnte für ungeübte Velofahrer mit der Assoziation Sturzgefahr verbunden sein und damit eine Verkrampfung auslösen.

Der Sender von Bildern ist gefordert, über die Reaktion zu kontrollieren, ob die Bilder so empfangen und umgesetzt wurden, wie er es sich vorgestellt hat.

Wie mit Bildern arbeiten?

Als Leiter arbeite ich in verschiedenen Schritten nach dem System einer Toilettenspülung (Regelkreismodell und Modell der vermittelten Lernerfahrung nach Feuerstein). Ich bin das Ventil und lasse Wasser in den Kasten laufen. Mein Schwimmer beobachtet, wann der Soll-Zustand erreicht ist. Dann sperre ich die Wasserzufuhr.

Als Instruierender regle ich den Lernprozess folgendermassen:

1. Ich initiiere etwas, indem ich ein Bild vorgebe. Je intensiver die Intervention, desto einfacher ist der folgende Schritt der Beobachtung.
2. Ich beobachte die Reaktion, die Wirkung meiner Vorgabe. Ist sie zufriedenstellend, so ist die Regulierung abgeschlossen.
3. Ist die Wirkung unvollkommen, so führe ich das darauf zurück, dass meine Bilder nicht genügend verwertbar sind und interveniere von neuem, indem ich andere Bilder anbiete. Dieser Prozess geht weiter, bis der Erfolg sich einstellt.
4. Sollte trotz allen Bemühungen der Erfolg ausbleiben – trotz totalem Einsatz auf der Instruktionseite – trotz allem Einsatz der Lernenden mit «Richtig-verstehen-Wollen» und «Sich-total-Anstrengen», so gibt es kein Zuschieben des «schwarzen Peters», keine frustrierenden Beschuldigungen: Die Mittel der Instruktion haben nicht ausgereicht, um das Ziel zu erreichen. Zielrevision und Überprüfung der Instruktionmittel stehen an.

Bildsprache im Schneesportunterricht

Gute Unterrichtsvoraussetzungen und eine partnerschaftliche und entspann-

Unsere Autoren:

Hans Peter Hari, Dr. phil, ist Ausbilder am Sonderpädagogischen Seminar in Biel und Experte in Fragen von Lernprozessen auch im Sport; **Corina Mathis-Rüdisühli** ist Turnlehrerin und Expertin Skifahren; **Urs Rüdisühli**, ESSM, ist J+S-Fachleiter Skifahren.

te Lernatmosphäre sind Bedingung für die Arbeit mit Vorstellungsbildern. Vorgegeben werden räumliche Vorstellungen, kinästhetisch-visuelle Alltags-Bilder, bisweilen auch mit akustischen Anteilen, möglichst immer aber emotionale und damit auch motivationale Aspekte beinhaltend.

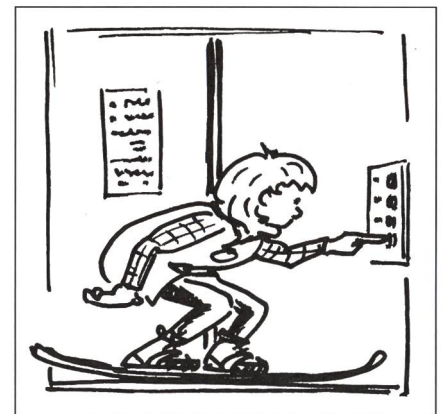
Bewegungsabläufe beeinflussen

Der Lehrende will mit diesen Bildern bewirken, dass erkannt wird

- wie eine Bewegung oder Bewegungsserie ausgeführt werden soll (Beispiel für das Prinzip der Entlastung: «Stelle dir vor, du überwindest mit deinem Velo den Randstein und fährst von der Strasse ohne abzustiegen auf das Trottoir»);
- in welche Richtung sie verbessert werden kann (Strecksprung: «Stelle dir beim Absprung vor, du springst ein enges Rohr hinauf!»).

Schneesportbeispiel

Liftfahren (schwergewichtig räumliche Vorstellungshilfe). «Wir definieren: Wenn der Schüler aufrecht steht, befindet er sich mit dem «Lift» im ersten Stock seines Hauses. Die leicht gebeugte (komfortable) Position stellt das



Erdgeschoss dar, und mit der tiefen Position befindet er sich im ersten Untergeschoss. Beobachte dein Liftverhalten während der nächsten, lange gezogenen Snowboardschwünge».

Regulation von Spannungszuständen im Körper

Es gibt Bilder, welche die Körperspannung etwas erhöhen und solche, die den Tonus etwas senken. Das entspricht den Kreisläufen vom Wachsen und Vergehen, von Ein- und Ausatmen. In diesem Bereich finden sich eine Menge Bilder.

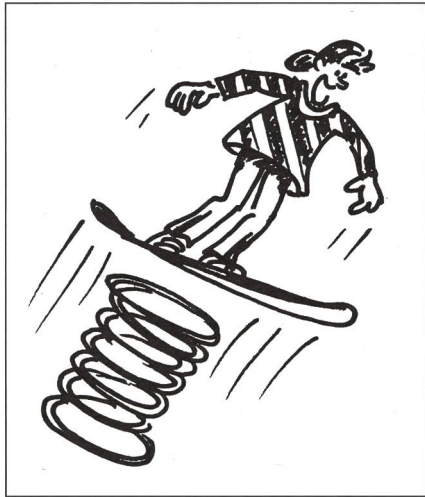
Anschluss-Schneesportbeispiel

Liftfahren express (schwergewichtig räumlich-kinästhetische Vorstellungshilfe). «Die Schülerin stellt sich vor,

dass sie beim «Nach-unten-Fahren» (mit dem Lift eine Feder langsam zusammendrückt, bis der Gegendruck so gross wird, dass er sich mit viel Schwung entlädt. Beschreibe die Auswirkungen auf dein Fahrverhalten.»

Prinzipien kennen, Bildersprache erfinden

Lehrende, die ihre Gruppe weiterbringen wollen, müssen die Bewegungsstrukturen der Sportart erkannt und verstanden haben. Sie müssen die Bewegungen der Jugendlichen genau beobachten und danach beurteilen, ob im Bereich der Bewegungsstrukturen, also in den Kernbewegungen der Sportart, noch Defizite vorhanden sind.



Falls eine mangelhafte Kernbewegung ermittelt wurde, muss versucht werden, sie in ein möglichst variier- und erweiterbares Bild einzupacken.

Schneesportbeispiel

Die mangelhafte Kernbewegung «Vertikalbewegung» führt zum Beispiel zum oben bereits beschriebenen Bild «Lift». Wenn die tiefste Position noch zu wenig tief ist, gibt man die Bewegungsanweisung: «Fahre in den nächsten Schwüngen mit deinem Lift nicht nur ins erste, sondern ins vierte Untergeschoss.»

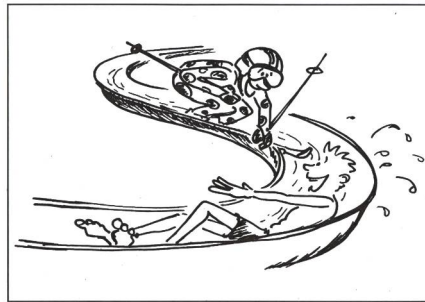
Falls das beobachtete Defizit im Bewegungsablauf nicht im Bereich der Strukturen, sondern nur in der Ausprägung der Bewegungsform liegt, soll das nächste Bild so angelegt werden, dass die Schüler mit dem Bild spielen (variieren) und sich so über vielfältige Erfahrungen an ihre «optimale Form» herantasten können.

Schneesportbeispiel Ski

Das Problem «zu wenig Gegendrehen in der Hüfte» könnte zum Bild «Videokamera (filmen) oder Scheinwerfer (leuchten) am Bauch» führen. Über den

Gegensatztest gegen den Berg (Mitreihen) oder gegen das Tal (Gegendrehen) wird bald einmal klar, welche Variante für die Kurvensteuerung effizienter ist.

Eine weitere Möglichkeit, das Gegendrehen anzugehen, bietet das Bild «Wasserrutschbahn». «Fahre eine Wasserrutschbahn hinunter und setze



dich jeweils während der Schwünge auf den kurveninneren Rand der Rutschbahn.»

Bildersprache: Qualitative Kontrollmöglichkeit

Bilder können auch als Messinstrument eingesetzt werden, das anzeigt, wie gut Bewegungen im kinästhetischen Bereich verankert sind. Das funktioniert – vorerst unter Anleitung der Lehrperson – zum Beispiel durch:

Verbalisation (Erfahrungen in eigene Worte fassen).

Die Frage nach einer bestimmten Bewegungssequenz kann das Erleben einer Bewegung zutage bringen. Man kann auch direkt nach Bildern fragen. Wenn die Antwort mit einem passenden Bild gegeben wird, die kinästhetische Erleben ersichtlich werden lässt, so halten wir das für ein Qualitätsmerkmal. Denn das innere Geschehen ist bewusstseinsfähig und damit der Änderung, dem neuen Lernen zugänglich. Als Beispiel sei das Bild des Kalbes auf der Frühlingsweide wiederholt. In der Regel sind die Antworten naheliegender: «Carving: Ich fühle mich wie auf der Achterbahn.»

Das Funktionieren solcher Kommunikation könnte möglicherweise als ein Indiz der Lernfähigkeit im Bewegungsgeschehen verstanden werden.

Verbalisation und Skalierung (Arbeit mit Bewegungsskalen)

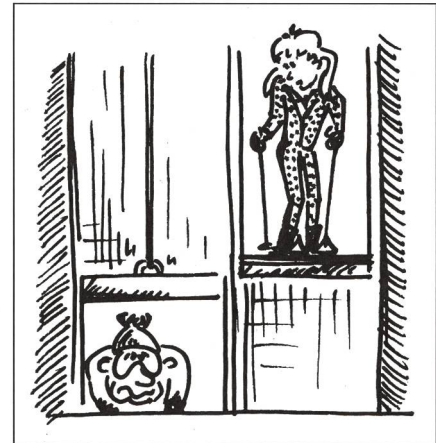
Als Leitende(r) lege ich eine Skala in eine Bewegung (Bsp. «Lift»: vom ersten Untergeschoss bis zum ersten Obergeschoss) und fordere die Schüler auf, ihre Beschreibung auf diese Skala zu beziehen. So hat man die Möglichkeit, seine Sprache zu lernen und sie für

die Beratung zu übernehmen. Das könnte zum Beispiel so aussehen:

Schneesportbeispiel Liftfahren

(siehe auch oben): Ein Schüler wird aufgefordert, zu beschreiben, in welchem Stock seines Hauses er sich in der tiefsten Position während der letzten Kurven befunden habe. Was er antwortet, stimmt für ihn! Wenn sich nun sein Eindruck (Innensicht) mit der Beobachtung des Leiters (Aussensicht) deckt, ist alles in Ordnung. Wenn nicht, soll seine «Sprache» («ich befand mich im ersten Untergeschoss») akzeptiert und übernommen werden. Die nächste Bewegungsanweisung basiert auf seinem Eindruck in die vom Leiter erwünschte Richtung. («Das war gut! Begib dich in den nächsten Schwüngen mal bis ins dritte Untergeschoss und beobachte, was passiert.»)

Wir möchten alle auffordern, selber Sprachbilder zu erfinden (oder von den Kindern und Jugendlichen zu überneh-



men!) und damit zu experimentieren. Der Erfolg wird sich bald einmal einstellen. Viel Spass!

Verwendete und weiterführende Literatur:

Disler, P., Rüdüsühli, U.: Carving für Skifahrer und Snowboarder. In: Sporterziehung in der Schule, 6.96.

Feuerstein, R.: The instrumental enrichment method. Jerusalem: HWCRI, 1969.

Feuerstein, R.: Mediated learning Experience. Baltimore: University Park Press, 1977.

Feuerstein, R.; Rand, Y.; Hoffmann, M. B.; Miller, R.: Instrumental Enrichment. Baltimore, University Park Press 1980.

Hari, H. P.: Two MILE psychomotoric tools in special education. In: Kozulin, Alex: The ontogeny of cognitive modifiability. Jerusalem, HWCRI, 1996. S. 259 ff.

Lurja, A. R.: Zit nach Deegener, G.; Diemel, B.; Kassel, H.; Matthaei, R.; Nödl, H.: Neuropsychologische Diagnostik bei Kindern und Jugendlichen. Handbuch zur Tüki. Weinheim, Beltz 1992. S. 12 ff.

Rorschach, H.: Psychodiagnostik. Bern, Huber 1921 Metaphern. ■