Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2000)
Heft: 1

Artikel: "Stell dir vor, ...!"
Autor: Brunner, Willy / Dannenberger, Domenig / Hefti, Georges
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992451

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

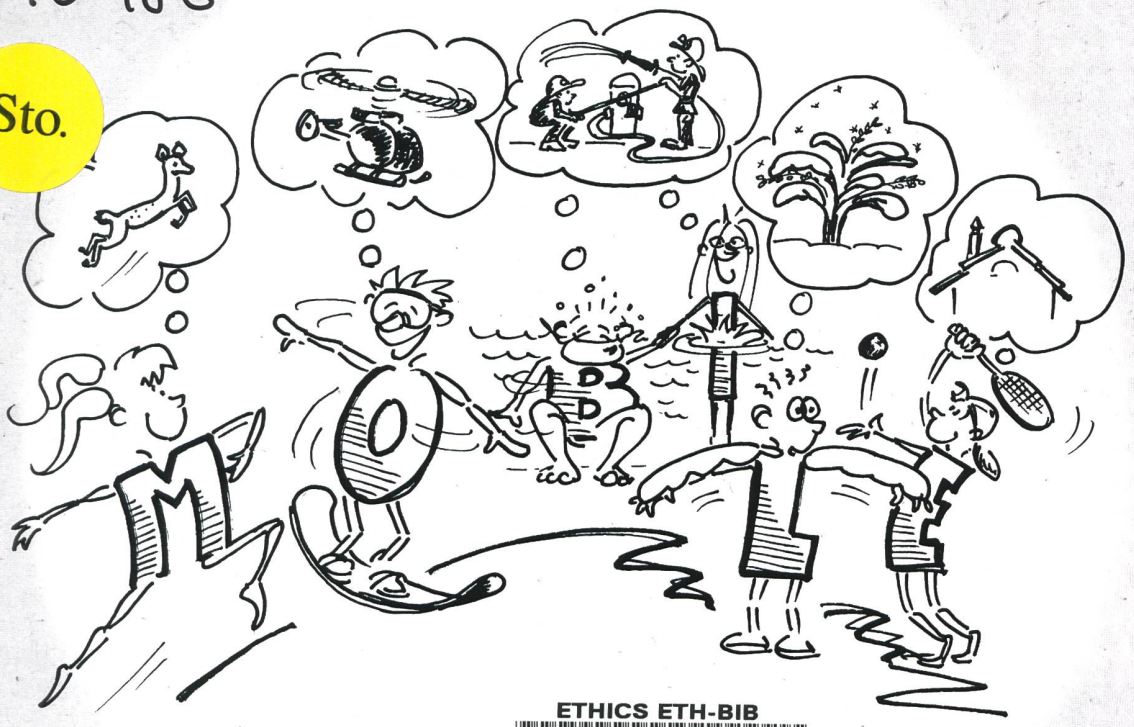
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.08.2025

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

mobile Praxis
Die Fachzeitschrift für Sport
1|00

P 576 486
Sto.



«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 48 Seiten Umfang.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobile» Praxis zum Preis von Fr. 2.50 pro Stück (plus Versandkosten) bei folgender Adresse bestellen:
Redaktion «mobile», BASPO, 2532 Magglingen
Telefon 032/327 64 73
Fax 032/327 64 78
E-Mail nicola.bignasca@baspo.admin.ch

ETHICS ETH-BIB
00100004161219

Lernen mit Metaphern

«Stell dir vor, ...!»

Eine Metapher – das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet «Übertragung» – ist im Allgemeinen ein gedankliches Bild, eine Vorstellung oder ein Wort mit übertragener Bedeutung. Wie Metaphern im Sportunterricht eingesetzt werden können, verraten die Autorinnen und Autoren der Praxisbeilage an einigen ausgewählten Beispielen aus verschiedenen Sportarten aus dem Programm von Jugend+Sport.

Willy Brunner, Domenig Dannenberger, Georges Hefti, Barbara Mägerli-Bechter, Marcel K. Meier, Urs Rüdisühli, Martin Rytz, Pierre-André Weber, Martin Wyss

«Stell dir in deiner Schulter ein sich drehendes Rad vor, wenn du den Arm hebst!» Dies ist ein Beispiel, wie die einfachsten Bewegungen mit Hilfe einer Metapher veranschaulicht und damit richtig und bewusst ausgeführt werden können. Solche bildlichen Vorstellungen oder eben Metaphern gibt es in jeder Sportart für praktisch alle sportartspezifischen Bewegungen.

Metaphern haben in zweierlei Hinsicht Vorteile

Einerseits verbinden sie den Sport mit dem Alltagsleben, indem sie sich auf täglich erlebte Situationen, gewohnte und gewöhnliche Dinge beziehen. Anderseits helfen sie, die Aufmerksamkeit auf innere Prozesse zu lenken, und machen damit die Innensicht einer Bewegung transparenter (beispielsweise den Rhythmus oder den Bewegungsfluss).

Didaktische Überlegungen

Von der Welt der Kinder ausgehen: Bereits bei der Auswahl der Metaphern muss auf die Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen, Rücksicht genommen werden. Dies sind beispielsweise Alter, Lernstufe oder spezielle Interessen wie Musik oder Theater.

Alle Sinne ansprechen: Mit Metaphern lassen sich nicht nur visuelle Bilder, sondern auch auditive (Hörsinn), taktile (Tastsinn), olfaktorische (Geruchssinn) und gustative (Geschmackssinn) erarbeiten. Mit der gezielten Auswahl von Metaphern, die verschiedene Sinne ansprechen, wird ein umfassendes und vielseitiges Lernen gewährleistet.

In jeder Lektion mit Metaphern arbeiten: Die erfolgreiche Anwendung von Metaphern in der eigenen Sportart braucht Zeit. Es ist deshalb wichtig, die Metaphern regelmässig und gezielt in die Sportstunden oder Trainingseinheiten zu integrieren.

Die Praxisbeilage wächst!

In Anbetracht der Tatsache, dass die Praxisbeilage bei den Leserinnen und Lesern der Zeitschrift «mobile» auf ein sehr gutes Echo gestossen ist, wird ihr Umfang von dieser Ausgabe an von acht auf zwölf Seiten erhöht.

HELVETIA PATRIA

Geräteturnen

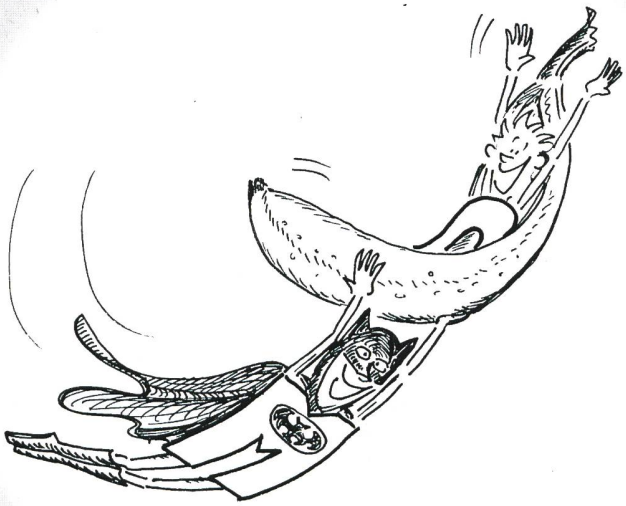
Barbara Mägerli-Bechter

Das Sprechen in Metaphern stimuliert in grossem Mass die Zusammenarbeit der rechten und der linken Hirnhälften. Ein abstrakter Begriff wie Radwende verlangt schon einiges an Analyse- und Interpretationsarbeit von der linken Hirnhälfte, bevor die rechte ein Bewegungsbild erstellen kann. Eine Metapher beinhaltet bereits die Bewegungsvorstellung. Die Turnerinnen und Turner kommen dadurch viel schneller zu einer Bewegungsausführung und damit (meistens) schneller zu einem Erfolgserlebnis.

Brett

Was? Eine Person wird über die gestreckten Arme einer ganzen Gruppe transportiert.
Wie? Die Gruppenmitglieder legen sich wie ein *Reissverschluss* Kopf an Kopf dicht nebeneinander auf den Rücken und halten die Arme gegen die Decke. Die zu transportierende Person erhält folgende Anweisung: Mach dich steif wie ein Brett, egal ob die Arme in Hochhalte oder neben dem Körper sind.
Wozu? Der Personentransport dient der allgemeinen Körperspannung und fördert das *Muskelkorsett* in der I-Pose, einer Grundpose des Geräte- und Kunstturnens, welche zum Beispiel im Handstand zur konkreten Anwendung kommt.

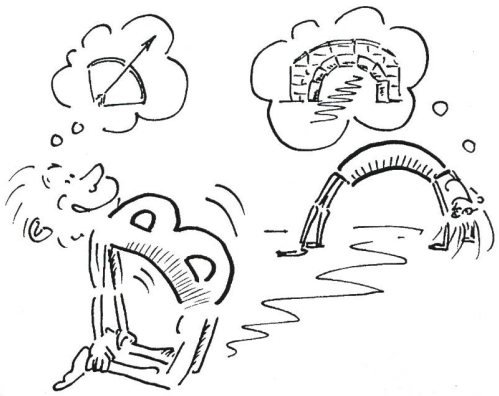
Batman



Was? Die Übenden nehmen in der Bauchlage die Position eines fliegenden *Batman* ein.
Wie? Hebe die geschlossenen Füsse mit gestreckten Beinen sowie die gestreckten Arme gleichzeitig vom Boden ab. Die Arme klemmen dabei die Ohren ein. «Fliege so zu deinem nächsten Einsatz, Batman!»
Wozu? Der «Batman» dient dem Aufbau des körperrückseitigen *Muskelkorsetts* und ist eine Grundpose von sehr vielen sportlichen Aktivitäten.

Banane

Was? Die gesamte Muskulatur der Körpervorderseite wird angespannt. Dies führt zu einer Pose, die der Form einer *Banane* sehr nahe kommt.
Wie? In der Rückenlage erhalten die Trainierenden folgende Anweisung: Hebt die gestreckten Beine und die gestreckten Arme vom Boden ab, schaut dabei die Füsse an. Klemmt die Ohren mit den Armen ein. Das *Kreuz* muss dabei unbedingt auf den Boden gedrückt werden.
Wozu? Durch die «Banane» wird der Aufbau des körpervorderseitigen *Muskelkorsetts* gefördert. Dies ist die stabilste Körperpose überhaupt und findet sich nicht nur im Geräteturnen in den verschiedensten Bewegungen, sondern auch in vielen andern Sportarten.



Bogen

Was? Der ganze Körper wird auf der Körpervorderseite in der Überstreckung angespannt, wodurch eine *«Bogenspannung»* entsteht.
Wie? Setz dich auf die Fersen und halte mit beiden Händen die Knöchel. Jetzt drückst du deinen Bauch vorwärts hoch und stellst dir dabei vor, wohin dein Bauchnabel zielt. Die Knie bleiben zusammen.
Wozu? Bei kontrolliertem Dehnen der Körpervorderseite wird gleichzeitig die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert.

Brücke

Was? Das Brückenbild wird gebraucht für die rückseitige Beugung der Wirbelsäule.
Wie? In der Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Handflächen neben dem Kopf auf den Boden gesetzt, wobei die Finger Richtung Schultern schauen: Hebe den Bauch Richtung Decke und strecke die Arme und Beine vollständig durch.
Wozu? Die Brücke dient der Vorbereitung von Überschlägen.

HELVETIA PATRIA

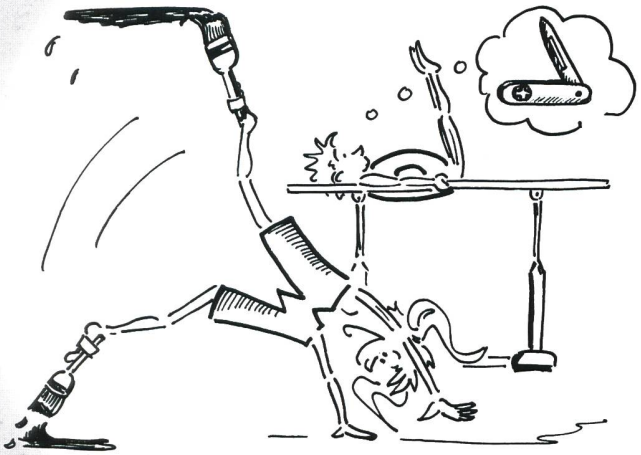
ETH-ZÜRICH
31. Jan. 2000
BIBLIOTHEK

Kerze

Was? Das Bild der Kerze (Schulterstand mit maximaler Körperstreckung) spricht für sich!
Wie? Der Hocksitz ist die beste Ausgangsstellung für die Kerze: Lass dich rückwärts auf den Nacken rollen. Wenn die Knie über der Nase sind, streckst du die Füsse Richtung Decke. Stell dir vor, deine Füsse seien Flammen, die hochzüngeln. Stütze dabei das Becken mit den Händen.
Wozu? Die «Kerzen-Position» kommt an allen Geräten immer wieder vor.

Waage

Was? Das Bild der Waage steht der *Standwaage* Patin.
Wie? Aus dem Einbeinstand: Hebe das Spielbein rückwärts oder seitwärts in die Waagrechte und halte es mit dem Oberkörper und den Armen im Gleichgewicht.
Wozu? Die Standwaage ist ein Gleichgewichtselement des Bodenturnens, welches Kraft und Beweglichkeit in gleichem Masse fordert.



Reh

Was? Die Sprünge des Rehs nachahmen.
Wie? Nimm etwa drei Schritte Anlauf und mache einen weiten Sprung, bei welchem du das vordere Knie anwinkelst.
Wozu? Der Rehsprung ist ein akrobatisches Element des Bodenturnens und fördert sowohl die Sprungkraft wie die Beweglichkeit.

Klappmesser

Was? Das *Klappmesser* steht für die gebückte Körperhaltung mit gestreckten Beinen.
Wie? Klappe deinen Körper zusammen, indem du ihn so weit wie möglich auf die gestreckten Beine legst! Diese Position kannst du in den verschiedensten Lagen einnehmen, und immer ergibt sich daraus ein anderes Element.
Wozu? Die Klappmesserposition, auch Bücke genannt, kommt zum Beispiel als *Sturzhang* an den Ringen, als Bücke am Sprung oder bei allen Kippformen vor.

Rad

Was? Die Metapher *Rad* ist die gängige Bezeichnung für den Überschlag seitwärts.
Wie? Deine Arme und Beine sind die vier Speichen eines Rades. Lass es rollen: Hand-Hand-Fuss-Fuss berühren den Boden in dieser Reihenfolge! Jetzt hast du an deinen Füssen Pinsel mit roter Farbe, damit musst du die Decke streichen während des Rollens.
Wozu? Diese Anweisung führt dazu, dass die Beine wirklich durch die Vertikale gehen und provozieren eine Steigerung des Bewegungsradius.

Katze

Was? Sich dehnen und strecken wie eine *Katze* nach dem Mittagsschläfchen.
Wie? Ausgangsstellung ist der *Vierfüsslerstand:* Zieh die Brust am Boden entlang von den Händen nach hinten, bis die Arme gestreckt sind, dann hebe die Schultern so hoch wie möglich, bis du einen *Katzenbuckel* hast, schiebe sie wieder nach vorne über die Hände und beginne das Ganze von vorne.
Wozu? Das Nachmachen der räkelnden Katze mobilisiert in besonderem Masse den Schultergürtel.

Schneesport

Urs Rüdisühli, Martin Rytz, Domenic Dannenberger und Martin Wyss

Das Lernen an Bildern ist aus dem Schneesportunterricht nicht mehr wegzudenken. Wir zeigen in diesem Beitrag auf, dass viele Metaphern in mehrere Schneesportdisziplinen übertragen werden können und legen Wert darauf, die aufgeführten Bilder in Bezug auf ihre Wirkung zu differenzieren. Wir unterscheiden Bilder zum Aufbau oder zur Verbesserung von vorwiegend räumlichen, sowohl räumlichen wie auch dynamischen und von vorwiegend dynamischen Aspekten der Bewegungsvorstellung.

Scheinwerfer

Was? Die Lernenden montieren sich «im Geiste» einen Scheinwerfer auf den Bauchnabel. Während der nächsten Fahrt versuchen sie herauszufinden, wohin ihr Scheinwerfer während der Kurven leuchtet, wenn sie in ihrer gewohnten Ski- oder Snowboardtechnik fahren.
Wie? Aufgabenstellung: Herausfinden, beobachten. Genügend lange Fahrphasen.
Wozu? Gezieltes Erleben und «Bewusstmachen» der Rotationsbewegung (vordrehen, mitdrehen und gegendrehen) im Hüftbereich bei der gewohnten Fahrweise.
Bemerkungen:
- *Skifahren*, Telemark, Snowboard
- Akzent Kernbewegungen: orientieren-drehen
- Wirkung: *räumlich*, räumlich-dynamisch, dynamisch

Liftfahren

Was? Wenn die Lernenden aufrecht stehen, befinden sie sich mit dem Lift im (ersten) Obergeschoss eines Hauses. Die leicht gebeugte (komfortable) Fahrposition stellt das Erdgeschoss dar, und in der tiefen Körperposition befindet sie sich im (ersten) Untergeschoss.
Wie? Beobachte deine Liftfahrten während der nächsten Schwünge und beschreibe anschliessend, in welchen «Hausgeschossen» sich der Lift während der einzelnen Kurvenphasen befindet (Skalierungsmethode).
Wozu? Bewusstes Erleben der Orientierung im Raum. Optimale Korrektur- oder Variationsmöglichkeiten, da je nach Bewegungsdefizit die «Skala Lift» nach unten und evtl. auch nach oben individuell zugeschnitten ausgebaut werden kann (zum Beispiel bei zu wenig Beinbeugung: Steuerungsphase im dritten Untergeschoss).
Bemerkungen:
- Disziplin(en): *Skifahren*, Telemark, Snowboard
- Akzent Kernbewegungen: Beugen/Strecken
- Wirkung: *räumlich*, räumlich-dynamisch, dynamisch

Der Farbenmischer

Was? Das vordere Bein des Farbenmischers ist immer blau, das hintere gelb. Die gewünschte Belastung während der Kurve wird mit Farben angegeben. «Fahre blau» ist die Anweisung für volle Belastung auf dem vorderen Bein, «fahre grün» ist eine Mischung zwischen blau und gelb und damit eine Belastungsverteilung zwischen beiden Beinen, «fahre gelb» ist die Anweisung für volle Belastung auf dem hinteren Bein.
Wie? Versuche während der Kurve und auch in der Schrägfahrt drei Farbvarianten zu mischen und vergleiche die Resultate (Gegensatzerfahrungen).
Wozu? Durch die Formvarianten kann der Telemärkler die optimale Belastungsverteilung zwischen beiden Beinen selbst erfahren (gleichmässige Belastung beider Skis). Er kann zudem herausfinden, wie (in welcher Körperhaltung) er Druck auf den Innenski bringen kann.
Bemerkungen:
- *Telemark*, Skifahren, Langlauf
- Akzent Kernbewegungen: alle
- Wirkung: räumlich, räumlich-dynamisch, *dynamisch*

Der Feder- und der Bungy-Lift

Was? Beim Feder-Lift stellen sich die Lernenden vor, dass sie beim «Nach-unten-Fahren» mit dem Lift eine Feder so stark zusammendrücken (stauchen) bis es nicht mehr weiter geht. Dann «entlädt» sich die (Feder-) Spannung und lässt den Lift vom Boden her wieder nach oben schnellen. Der Bungy-Lift ist an einem Gummiseil «aufgehängt», das beim «Nach-unten-Fahren» auseinandergezogen (gedehnt) werden muss. Bei genügend Seilspannung wird der Lift von der Decke her wieder nach oben gezogen.
Wie? Vergleiche die Wirkung der beiden Bilder nach dem Ausführen dieser Aufgabenstellung. Was ändert sich in der Bewegungsausführung mit dem Bild Feder gegenüber dem Bild Bungy (Gegensatzerfahrung).

Wozu? Sowohl die Feder wie das Bungy provozieren zusätzlich zur räumlichen eine dynamische Gliederung der Bewegungsausführung. Die Feder-Variante wirkt vor allem auf die Beinarbeit, die Bungy-Variante eher auf die Oberkörperposition ein (Einsatz je nach Bewegungsdefizit).
Bemerkungen:
- *Skifahren*, Telemark, Snowboard
- Akzent Kernbewegungen: Beugen/Strecken
- Wirkung: räumlich, *räumlich-dynamisch*, dynamisch

HELVETIA PATRIA

Schneekristalle zerstampfen

Was? Auf den Langlaufskis ohne Stöcke durch den Tiefschnee laufen.
Wie? Bei jedem Schritt die Schneekristalle möglichst fest zerstampfen.
Variationen:
- Möglichst tiefe Eindrücke hinterlassen.
- Möglichst viele Abdrücke in kurzer Zeit hinterlassen.
- Vorsicht, der Schnee brennt! Mach dich auf und davon, ohne die Füsse zu verbrennen.

Wozu? Förderung des Beinabstosses. Ein optimal in den Schnee gepresster Ski, führt zu einem kräftigen Beinstoss unter Mitwirkung des Haftwachses.
Bemerkungen:
- Skilanglauf klassisch
- Akzent Kernbewegungen: Beugen/Strecken
- Wirkung: räumlich, räumlich-dynamisch, *dynamisch*

Der Varianten-Telemärkler

Was? Schwingen mit drei Bildervarianten:
Der *Telemark-Sonntagsfahrer:* Sehr hohe Telemarkposition einnehmen, Schritt nur ganz knapp, wenig Druck auf dem Bergski.
Der *Telemark-Nostalgiker* (der «Geniesser-Typ»): Mittlere Telemarkposition einnehmen, Farbe Grün.
Der *Telemark-Racer* (der «Beisser-Typ»): Tiefe Telemarkposition einnehmen.
Wie? Fahre je eine ganze Abfahrt lang mit einem der drei Bilder und erlebe die Gegensätze. Beschreibe deine Erfahrungen.
Wozu? Durch die drei Formvarianten kann der Telemärkler seine individuell-optimale Position zum kompakten Fahren herausfinden.
Bemerkung:
- *Telemark,* Skifahren, Snowboard
- Akzent Kernbewegungen: alle
- Wirkung: räumlich, räumlich-dynamisch, *dynamisch*

Hakenschlagen wie die Hasen

Was? Ein Fuchs jagt einen Hasen über die glitzernde Schneefläche. Der Hase versucht dem Fuchs zu entwischen, indem er immer wieder blitzartig neue Richtungen einschlägt.
Wie? Versuche bei den Richtungsänderungen, möglichst feine, gerade Linien im Schnee zu hinterlassen. Somit entstehen keine verwischten oder gerutschten, sondern messerscharfe Spurenbilder.
Wozu? Förderung des Beinabstosses. Zu einem kräftigen Abstoss braucht es ein starkes Kanten, und dies wiederum setzt ein sauberes Kippen/Knicken voraus.
Bemerkungen:
- *Skilanglauf-Skating,* Telemark, Skifahren
- Akzent Kernbewegungen: Kippen/Knicken
- Wirkung: räumlich, *räumlich-dynamisch,* dynamisch

«Der Sprayer»

Was? Sprayer-Contest (originelle Wettkampfform).
Wie? Wer erzeugt durch seine aggressive Fahrweise am meisten Spray (Schneestaub) in den Steuerphasen?
Wozu? Der Anreiz «Spray erzeugen» provoziert eine dynamische Fahrweise und verlangt ein hohes Mass an technischer Kompetenz.
Bemerkungen:
- *Snowboard,* Skifahren, Telemark
- Akzent Kernbewegungen: alle
- räumlich, räumlich-dynamisch, *dynamisch*

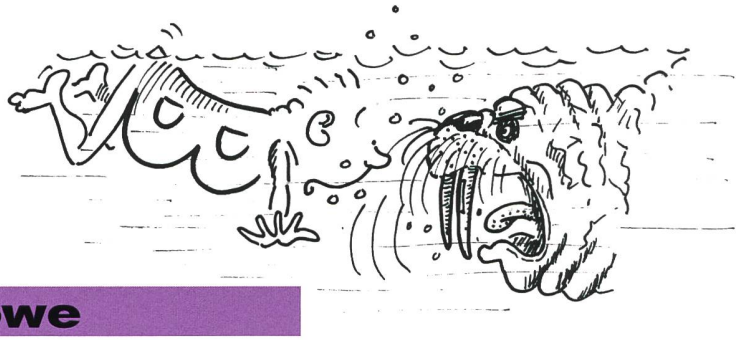
«Verschiedene Rotoren im Test»

Was? Die Lernenden stellen sich vor, die seitlich ausgestreckten Arme seien Rotoren(blätter), die die Rotationsenergie (über den Körper) auf den Helikopter übertragen sollen.
Variante 1: Nur der Kopf (und die abstehenden Ohren) stellen den Rotor dar.
Variante 2: Das Board stellt den Rotor dar.
Die Rotoren können zum Beispiel in beide Richtungen drehen (räumliche Wirkung), schnell oder langsam drehen (dynamische Wirkung), weit oben oder weit unten drehen (räumliche Wirkung), auf einen kleinen oder grossen Helikopter einwirken (dynamische Wirkung).
Wie? Gleite auf einer flachen Piste auf der Fullbase (Belagsfläche). Die Rotoren beginnen sich (um die Körperlängsachse) zu drehen, bis das ganze System in dieselbe Richtung mitdreht.
Wozu? Die Lernenden erkennen, dass mit Hilfe der verschiedenen Körpersegmente das Drehen ausgelöst und gesteuert werden kann. Sie sollen den Gegensatz zwischen der Steuerung von oben nach unten (Rotor = Arme) oder der Steuerung von unten nach oben (Rotor = Board) er-fahren.
Bemerkungen:
- *Snowboard,* Skifahren, Telemark
- Akzent Kernbewegungen: orientieren-drehen
- Wirkung: räumlich, *räumlich-dynamisch,* dynamisch

Schwimmen

Pierre-André Weber

Schon in der Wassergewöhnungsphase ist der Einsatz von Metaphern ein wichtiges Hilfsmittel, um beispielsweise Ängste abzubauen. Die hier aufgeführten Metaphern sind gedacht für die schon wassergewöhnten Lernenden. In der Phase der Wasserbewältigung, des eigentlichen Schwimmenlernens, befassen wir uns mit den Kernelementen des Schwimmens. Ziel ist es, durch vielfältige Übungen «das Wasser zu erfahren und zu verstehen». Die Methaphern eignen sich, um die Kernelemente Atmen-Schweben und Gleiten-Antreiben sinnvoll zu üben. Die Assoziation mit vom Alltag her bekannten Bewegungen und mit Bewegungen von Tieren, die im Wasser leben, fördern die Bewegungsvorstellung in hohem Masse. Die Komplexität des Schwimmens, für Einsteiger in dieser Sportart schwierig ganzheitlich zu erfassen, wird so vereinfacht dargestellt und die Lernmotivation (Lernfreudigkeit) deutlich erhöht.

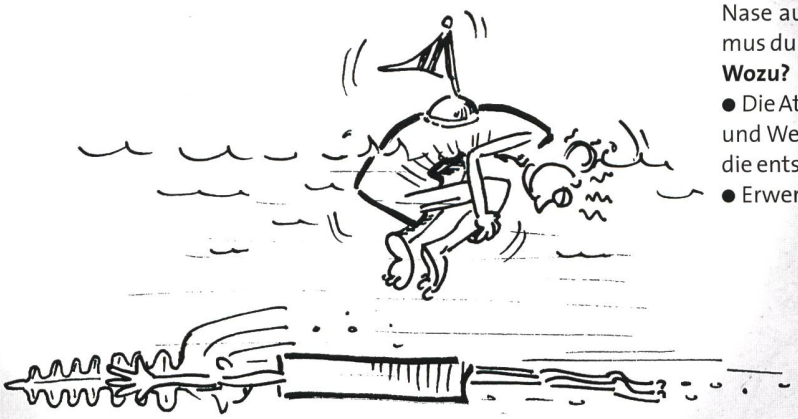


Seelöwe

Was? Wie Seelöwen unter Wasser brüllen.
Wie? Einatmen, das Gesicht und später den ganzen Kopf ins Wasser eintauchen und so laut wie möglich schreien. Die anderen Kinder können unter Wasser lauschen. Wer hört die Seelöwen?
Wozu?
- Die Atmung, ein zentrales Element fürs Schwimmen, wird auf einfache Art und Weise geübt. Aktives Ausblasen unter Wasser und der Rhythmus sind die entscheidenden Merkmale der Atmung.
- Erwerben und festigen der Kernelemente Atmen-Schweben.

Feuerwehrpumpe

Was? Zwei Partner tauchen mit Handfassung abwechselnd unter.
Wie? Unter Wasser wird die oben eingeatmete Luft aktiv durch Mund und Nase ausgeblasen. Die ganze Übung soll in einem regelmässigen Rhythmus durchgeführt werden.
Wozu?
- Die Atmung, ein zentrales Element fürs Schwimmen, wird auf einfache Art und Weise geübt. Aktives Ausblasen unter Wasser und der Rhythmus sind die entscheidenden Merkmale der Atmung.
- Erwerben und festigen der Kernelemente Atmen-Schweben.



Boje

Was? Wie eine Boje an der Wasseroberfläche baumeln.
Wie? Voll eingeatmet umfassen die Arme die Beine. In dieser Päcklistellung so lange wie möglich verharren und den Körper auspendeln lassen.
Wozu?
- Verstehen, dass der Körper im Wasser schweben kann, ohne irgendeine Bewegung auszuführen.
- Erwerben und festigen der Kernelemente Atmen-Schweben.

Sägefisch

Was? Wie ein Sägefisch mit den Zeigfingern in die Hand des Lehrers stechen.
Wie? In Bauchlage von der Wand abstossen, die Hände vor dem Gesicht mit ausgestreckten Zeigfingern und die Arme eng am Oberkörper anliegend (mit Gegensatzerfahrungen Widerstand mit nicht anliegenden Armen erfahrbar machen!). Die Lernenden versuchen, die im Wasser liegende Hand der Lehrenden zu treffen.
Wozu?
- In Gleitlage (mit Beinantrieb) sich orientieren können und gezielt einen Ort ansteuern.
- Erwerben und festigen der Kernelemente Gleiten-Antreiben.

Pizza backen

Was? Im Wasser eine grosse runde Pizza backen.
Wie? In Bauchlage mit den Händen und Armen eine grosse runde Pizza ins Wasser zeichnen, es kommen immer mehr Pizzabestellungen (mehrere Armzüge aneinander).
Wozu?
- Erste Antriebsbewegungen der Arme und Hände erleben.
- Erwerben und festigen der Kernelemente Gleiten-Antreiben.

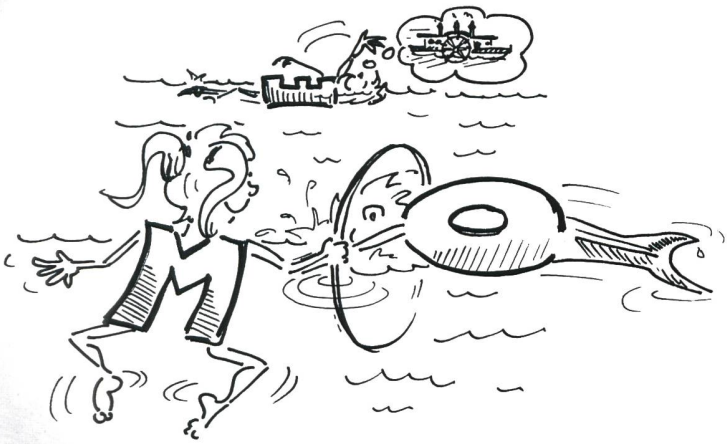
HELVETIA PATRIA

Flugzeug

Was? Auf das Wasser liegen und sanft absinken, bis das «Flugzeug» auf dem Beckenboden landet.
Wie? Voll eingeatmet mit ausgestreckten Armen horizontal auf das Wasser liegen (Gesicht nach unten) und durch stetes Luftablassen den Körper absinken lassen.
Wozu?
- Vertrauen in die horizontale Schwimmlage und in den Aufenthalt unter Wasser gewinnen.
- Anwenden und variieren der Kernelemente Atmen-Schweben.

Seehund

Was? Schwimmen wie ein Seehund.
Wie? Die Arme am Körper anliegend sich nur mit Beinantrieb (mit Flossen) vorwärtstreiben und verschiedene Körperpositionen einnehmen (Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, ab- und auftauchen, so weit wie möglich aus dem Wasser schnellen usw.).
Wozu?
- Den Beinantrieb in verschiedenen Situationen beherrschen.
- Anwenden und variieren der Kernelemente Gleiten-Antreiben.



Delfin-Show

Was? Eine Gruppe von 5 bis 6 Lernenden gestaltet eine kurze Delfin-Show.
Wie? Eventuell mit Musik die Lernenden selbständig ein Programm erarbeiten lassen, das sie dann den andern in einer Show präsentieren. Alles ist erlaubt, Spiel- und Hilfsmittel stehen zur Verfügung. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Wozu?
- Die fast unbeschränkten Bewegungsfreiheiten im Wasser ausnutzen lernen. Die Lernenden können die Grenzen selber festlegen (wieviel Sicherheit sie noch brauchen).
- Gestalten und ergänzen aller Kernelemente.

Elefantenschwimmen

Was? Schwimmende Elefanten können mit ihrem Rüssel vorne und auch seitwärts Luft holen.
Wie? In Bauchlage sich antreiben und Nase/Mund («Rüssel») einmal vorwärts und einmal seitwärts aus dem Wasser halten, um Luft zu holen. Die Luft prusten wir dann ins Wasser aus (in der Wassergewöhnung wurde die Übung sicher schon umgekehrt gemacht, wo der Elefant aus Spass Wasser in die Luft prustet).
Wozu?
- Die Lernenden sollen erfahren, die Atmung in diesen verschiedenen Situtionen zu beherrschen – egal wie sie schwimmen.
- Anwenden und variieren der Kernelemente Atmen-Schweben.

Auf dem Mississippi

Was? Mississippi-Dampfer verschiedener Grössen fahren auf und ab.
Wie? Wie ein Dampfschiff mit grossem Schaufelrad treiben wir uns voran. Die Dampfschiffe können gross und klein sein, einen starken oder schwachen Motor haben, schnell oder ganz langsam fahren. Übrigens werden auf einem «italienischen Mississippi-Dampfer» auch Pizzas gebacken (kleine, grosse, dicke, dünne usw.).
Wozu?
- Verschiedene Armzüge anwenden und erfahren, welcher Armzug wie ausgeführt am besten funktioniert.
- Anwenden und variieren der Kernelemente Gleiten-Antreiben.

Möglichst wenig Auftriebshilfsmittel

Beim Erwerben der Kernelemente Atmen-Schweben sind Hilfsmittel zur Unterstützung des Auftriebs kontraproduktiv. Der Grundsatz heisst: Möglichst wenig Auftriebshilfsmittel im Schwimmunterricht, sonst können die Lernenden das Wasser gar nicht erst erfahren! Auftriebshilfsmittel können höchstens dort Sinn machen, wo wir Antriebsbewegungen isolieren wollen (z.B. Schwimmbrett für den Beinschlag).

Judo und Ju-Jitsu

Willy Brunner

Im Judo und im Ju-Jitsu ist ein Lehren und Lernen ohne Bilder undenkbar. Diese Vermittlungsart gehört in den fernöstlichen Kampfsportarten zur Kultur (China, Japan, Korea im Besonderen). Die Schrift ist in Form von Bildern entstanden und wird heute noch so verwendet. Die bildliche Kommunikation hat sich auch mündlich durchgesetzt. Der Inhalt, die Haltung und die Techniken werden sehr oft mit Metaphern erklärt. Die nachfolgenden zwei Legenden haben historischen Charakter und zeigen die Bedeutung der Bildersprache in der fernöstlichen Kultur.

Die Legende der Weide

Es war einmal vor vielen Jahren ein Arzt, Shirobei Akiyama, der, wie es die Tradition in China wollte, Kampfmethoden studierte. Er war aber mit dem Erfolg nicht zufrieden. Er entschied sich, sich zur Meditation zurückzuziehen. Eines Tages bemerkte er nach reichlichem Schneefall, dass viele Äste von starken Bäumen durch die Last gebrochen waren. Seine Augen ruhten plötzlich auf einem intakten Baum. Es war eine Weide. Jedesmal, wenn die Last für die Äste zu gross wurde, bogen sich diese, um sich vom Schnee zu befreien, ohne zu brechen, und um ihre angestammte Position wieder einzunehmen. Dieses Vorgehen hat Shirobei so beeindruckt, dass er das Prinzip der «Nicht-Resistenz» in das Ju-Jitsu einführte.

Die Natur des Judo

Die Natur des Wassers hat das Judo erfunden. Das Wasser fliesst, um ein ausgeglichenes Niveau zu erreichen. Es hat keine eigene Form, nimmt jedoch die Form seines Behälters an. Es kann nicht gezähmt werden und dringt überall ein. Das Wasser ist permanent, ewig, wie der Raum und die Zeit. Unsichtbar als Dampf hat es die Kraft, um die Erdkruste zu spalten. Als Eis ist es hart wie der Fels. Es ist nützlich und seine Anwendung kennt keine Grenzen! (Gunji Koizumi, 8. Dan, gestorben 1963)

Der Hummer

Wie? Bei der Vorbereitung für die Bodenarbeit bewegen wir uns auf der gesamten Mattenfläche wie ein Hummer (Languste). Wir sind auf dem Rücken, klappen uns zusammen und strecken uns, einmal auf der rechten Seite, einmal auf der linken, wir bewegen uns Richtung Kopf. Dies erlaubt, einem Festhalter auszuweichen oder sich zu befreien.
Wozu? Betonen der richtigen Bewegung, stärken der Bauch- und der Rückenmuskulatur.

Schlangen fangen

Wie? Eine Hälfte der Lernenden bewegt sich wie eine Schlange, die andere ist Jäger und folgt auf allen vieren. Das Ziel des Jägers ist, die Schlange zu fangen, sie auf den Bauch zu drehen und 20 Sekunden festzuhalten. Die Schlange wird dann auch Jäger, bis alle gefangen sind.
Wozu? Spielerisch die Fantasie anregen, wie ein Partner auf den Rücken gebracht wird und wie er festgehalten werden kann.

HELVETIA PATRIA

Der Besen

Wie? Zum Ausführen verschiedener Fussfegetechniken braucht Tori (Ausführende) den rechten, bzw. den linken Fuss wie einen Besen. Bei De Ashi Barai wird der vortretende Fuss von Uke (Partner, an dem die Technik ausgeführt wird) wie mit einem Besen weggefegt. Bei Okuri Ashi Barai werden beide Füsse weggefegt.
Wozu? Wir kennen fegen, sicheln und einhängen. Die Fegebewegung wird somit sauber ausgeführt.

Der Stuhl

Wie? Die Partner stehen sich gegenüber in einer breiten Stellung. Tori macht einen Schritt nach links, dann rechts vorwärts und sichelt mit seinem rechten Fuss das Bein von Uke nach aussen weg. Wie der Stuhl fällt, dem plötzlich ein Bein weggenommen wird, landet auch Uke auf dem Rücken. Diese Technik ist als O Uchi Gari bekannt. Je näher am Boden das Bein weggenommen wird, desto effizienter ist die Technik.

Sacktragen

Wie? Ein gutes Verständnis können wir mit dem Bild «Sacktragen» erzeugen. Diese Übung wird als Vorbereitung zu den Hüfttechniken Uki Goshi und O Goshi verwendet. Tori stellt sich mit dem Rücken vor Uke und fasst diesen mit einer Hand am Ärmel, die andere Hand legt sich um den Rücken. Uke wird angehoben und wie ein «Sack» einige Schritte getragen. Da im Sack keine Kartoffeln sind, sondern wertvolles Gut, wird er mit entsprechender Sorgfalt abgelegt, und schon kennen wir eine Judotechnik mehr.
Wozu? Stärkt die Beinmuskulatur und fördert das Gleichgewicht. Auf eine gute Rückenhaltung ist zu achten.

Wie spät ist es?

Wie? Bei einer Rechtsstellung hat der linke Arm von Tori eine sehr wichtige Aufgabe. Er muss den Arm von Uke ziehen, um ihn in die gute Position zu bringen und das Gleichgewicht zu brechen. Diese Bewegung ist nicht einfach zu erklären. Fragen wir «Wie spät ist es?», schaut Tori auf die Uhr. Genau diese Halbdrehbewegung ist ideal, um das gewünschte Ziel zu erreichen.
Wozu? Einfache Bewegungen werden oft als kompliziert empfunden. Die Bildersprache hilft auch hier zu einfacher Anwendung und Verständnis.

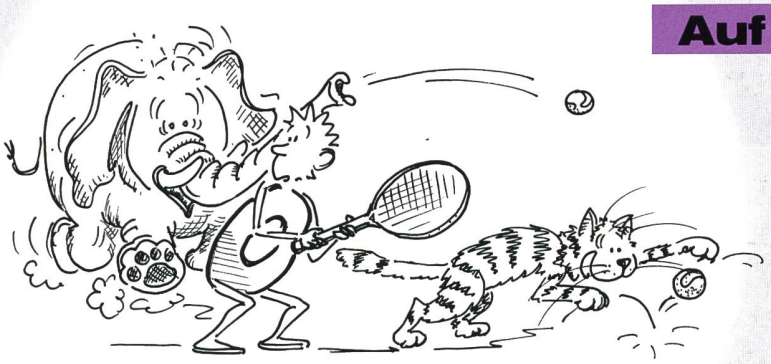
Tennis

Marcel K. Meier

Als Leiterinnen und Leiter wissen wir, dass die Bildersprache vor allem die Sprache der Kinder ist. Dies machen wir uns zu Nutze, wenn wir den Lernenden in unserem Training Tipps geben wie zum Beispiel: Kämpfe wie ein Löwe oder halte den Ball vor dem Aufwerfen zum Service wie eine heisse Kartoffel. In der Folge sind weitere hilfreiche Bilder oder den Lernprozess unterstützende Vergleiche für Kinder skizziert.

Katze oder Elefant

Was? Leicht platzierte Bälle mit Vorhand- oder Rückhand-Grundschlägen zurückspielen.
Wie? Die beiden Übenden spielen sich leicht platzierte Bälle von der Grundlinie aus zu. Während immer ungefähr je zehn Ballwechseln sollen die Lernenden angepasst und präzise zu den Bällen laufen wie eine Katze, und anschliessend sollen sie sich so plump wie ein Elefant bewegen.
Wozu? Diese Übung ist hilfreich für das Anwenden und Variieren einer angepassten Beinarbeit bei den Grundschlägen.



Auf die Netzkante

Was? Wirksame Stoppbälle spielen.
Wie? Die Leiterin oder der Leiter spielt die Bälle einzeln aus dem Ballkorb zu. Die Bälle werden relativ schnell und so zugespielt, dass der Stoppball ein bis zwei Meter vor der Grundlinie geschlagen werden muss. Die Spielenden stoppen nun die Bälle ab und versuchen, den Ball auf die Netzkante zu spielen. Er soll nicht an die Netzkante gespielt werden, sondern auf das weisse Band. Der höchste Punkt der Flugkurve muss in der eigenen Platzhälfte sein. Ein Stoppball ist kein kurzer, flacher Slice.
Wozu? Diese Übung fördert die Vorstellung von wirksamen Flugkurven von Stoppbällen.

Omelette

Was? Den Ball hochspielen und mit dem Schläger abfangen.
Wie? Diese Übung wird alleine ausgeführt. Man spielt den Ball je nach Könnensstand einige Meter in die Höhe und muss ihn mit dem Schläger wieder auffangen. Und zwar so, dass der Ball beim Abfangen nicht hüpft, sondern wie auf dem Schläger kleben bleibt. Es geht besser, wenn man dem Ball mit dem Schläger entgegengeht und ihn auffängt, wie wenn gute Köche die Omelette kehren.
Wozu? Diese Übung fördert das Erwerben und Festigen des Wahrnehmens des Balles.

Heisse Kartoffel

Was? Wie halte ich den Ball vor dem Aufwerfen zum Service?
Wie? Der präzise Ballaufwurf ist eine wichtige Voraussetzung für einen guten Service. Um die Kontrolle und das Gefühl zu verbessern, soll der Ball deshalb mit den Fingerbeeren gehalten werden, so wie eine heisse Kartoffel gehalten wird. Die heissen Kartoffeln hält man auch nicht in der ganzen Hand, sondern nur mit den Fingerspitzen.
Wozu? Wenn das entspannte Ballhalten beim Serviceaufwurf erworben und gefestigt wird, hilft das Bild der heissen Kartoffel.

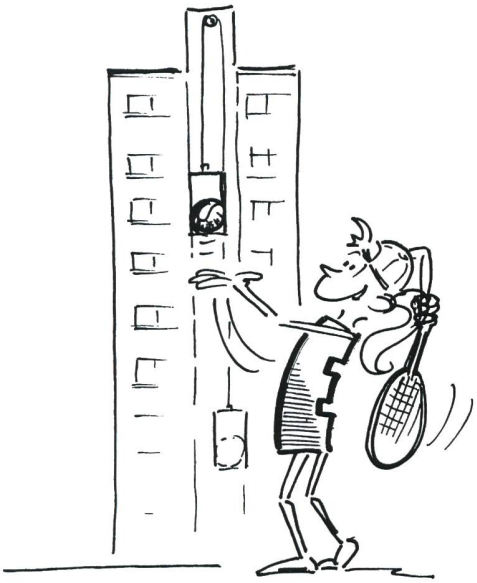
Scheibenwischer

Was? Den Partner von einer Ecke in die andere Ecke hetzen.
Wie? Bei dieser Übung spielt der eine Spieler regelmässig in eine Ecke, und der andere platziert die Bälle links und rechts, wie ein Scheibenwischer. Der «Läufer» spielt die Bälle zurück. Bei dieser Übung gibt es sehr viele Variationen.
Wozu? Das ist eine Übung auf der Stufe «Gestalten und Ergänzen» und ist hilfreich für die Vorstellung, dass der Partner immer einen möglichst langen Laufweg hat.

HELVETIA PATRIA

Fliege fangen

Was? Vorhand-Schläge beschleunigen.
Wie? Wenn man einen guten Treffpunkt beim Vorhand hat und im Gleichgewicht ist, kann die Vorhand besser gespielt werden. Der Schläger muss so beschleunigt werden, wie wenn man auf einem Tisch eine Fliege fangen würde. Die Bewegung muss beschleunigend und nicht ruckartig sein. Es ist wichtig, dass man entspannt ist.
Wozu? Diese Übung ist hilfreich für das Erwerben und Festigen von Vorhand-Grundschlägen, die beschleunigt werden können.



Lift oder Fahrstuhl

Was? Den Ball möglichst präzise dorthin aufwerfen, wo man ihn treffen will.
Wie? Es kommt immer wieder vor, dass die Streuung beim Ballaufwurf sehr gross ist. Es ist wichtig, dass der Ball beim Aufwerfen begleitet wird, so wie man ihn in einem Lift/Fahrstuhl von der untersten Etage bis in die oberste Etage begleiten würde. Mit Hilfe dieses Bildes kann der Aufwurf recht gut gesteuert werden.
Wozu? Diese Übung fördert die Vorstellung des geraden Ballaufwurfes beim Service.

Regenbogen

Was? Lange und regelmässige Bälle von Grundlinie zu Grundlinie spielen.
Wie? Beide spielen lange Bälle von Grundlinie zu Grundlinie, und zwar so, wie wenn sie mit dem Ball immer einem Regenbogen nachfahren oder ihn nachspielen würden. Es ist wichtig, dass die Spielenden gebogene Flugkurven spielen und so erkennen, wie man lange Bälle spielen kann.
Wozu? Diese Übung fördert die Vorstellung von gebogenen Flugkurven bei Grundschlägen.

Dach

Was? Den Aufschlag mit einer einfachen und wirksamen Bewegung ausführen.
Wie? In der Phase der Bogenspannung bildet der Schläger ein Dach für den Kopf. Dieses Bild des Daches ist hilfreich für eine wirksame Wurfausgangslage.
Wozu? Diese Übung ist hilfreich für das Erwerben und Festigen einer Wurfausgangslage beim Service.

Dein Bild?

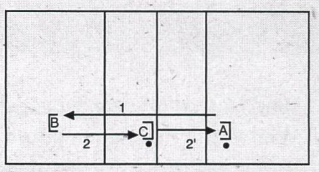
Was? Mit welchen hilfreichen Bildern arbeitest du? Teile mir deine Erfahrungen mit!
Wie? Sende mir deine Erlebnisse und Erfahrungen per E-Mail bitte an «marcel.meier@baspo.admin.ch». Wenn du über keinen Internet-Zugang verfügst, stecke deine Bemerkungen in einen Briefumschlag und schicke ihn an das Bundesamt für Sport, 2532 Magglingen.
Wozu? Ich werde diese Feedbacks sammeln und auf einer der nächsten Monatsseiten auf der Tennis-Homepage des BASPO veröffentlichen. Hast du gewusst, dass ich jeden Monat News aus dem Tennisbereich veröffentliche? Schau doch 1-mal pro Monat rein. Du findest die Seite wie folgt: http://www.baspo.ch → deutsch → J+S → Sportfächer → Tennis.

Volleyball

Georges Hefti

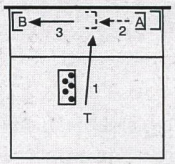
Im Volleyballtraining wird nur mit wenigen Metaphern gearbeitet. Vor allem im Minivolleyball oder im Training mit Anfängern können sie aber nützlich sein. Die Art der verwendeten Bilder hängt stark von der unterrichtenden Person ab. Der eine kann eine Übung mit einem einfachen Bild verständlich machen, während das gleiche Bild beim andern überhaupt keine verstärkende Wirkung hat. Jedenfalls sollte jede Metapher immer mit praktischem Vormachen verbunden werden.

Das Brett



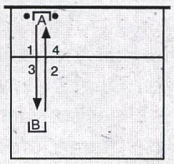
Was? Serviceabnahme mit der Manschette.
Wie? A serviert auf B (1), welcher den Ball mit der Manschette abnimmt und zu C (2) spielt; C rollt den Ball unter dem Netz hindurch zu A (2') und fängt den nächsten von B zu ihm gespielten Ball. Variante: nur mit einem Ball.
Warum? B kann sich vorstellen, den Ball mit gestreckten und durch die Muskeln angespannten Unterarmen wie mit einem Brett zu spielen.

Der Korb



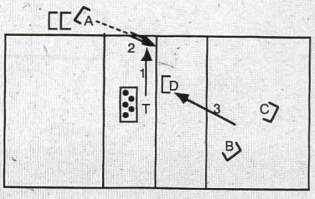
Was? Oberes Zuspiel.
Wie? Der Trainer (T) wirft den Ball zu A (1), welcher sich dabei nach vorne bewegen muss und zu B weiterspielt (3); B fängt den Ball. Rotation: A übernimmt den Platz von B; B nimmt den aufgefangenen Ball mit, legt ihn beim Trainer in den Kasten und stellt sich in die Kolonne bei A. Variante: T kann den Ball via Boden zuspielen.
Warum? Die Position der Hände für das obere Zuspiel muss so sein, wie wenn man einen Ball umfassen möchte. Indem man dem Spieler erklärt, der Ball müsse in einen durch die Hände geformten Korb oberhalb der Stirne fallen, bietet man eine einfache Hilfe zur korrekten Handstellung oberhalb des Kopfes.

Das Gebet



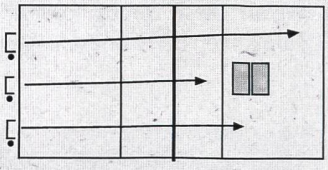
Was? Oberes Zuspiel.
Wie? A spielt einen ersten Ball zu B (1), welcher diesen mit oberem Zuspiel zurückspielt (2). Während diesem Zuspiel spielt A bereits einen zweiten Ball zu B (3) und fängt den ersten Ball auf.
Warum? Die Bewegungsvorstellung kann auch im Rahmen von Korrekturen verwendet werden. Wenn ein Spieler die Tendenz hat, das obere Zuspiel mit den Daumen gegen den Ball gerichtet auszuführen, kann der Trainer ihn auffordern, bei der Vorbereitung des Zuspiels die Position einer gegen den Himmel betenden Person einzunehmen (flache, zusammengepresste Hände nach oben richten, die Daumen vor dem Mund).

Katze oder Löwe



Was? Feldverteidigung.
Wie? Der Trainer (T) spielt den Ball zu A (1), welcher in der Diagonale angreift (2); B und C verteidigen diesen Angriffsball so zu D, dass er den Ball fangen kann.
Warum? Bei der Feldverteidigung kann der Trainer das Bild einer Katze oder eines Löwen verwenden, welche zum Absprung bereit sind. Dieses Bild hilft dem Spieler möglicherweise, eine tiefere Verteidigungsposition einzunehmen.

Kegelspieler



Was? Unterer Service.
Wie? Die Anspielenden müssen ihren Service in der gegnerischen Hälfte, aber nicht auf den dort liegenden Matten platzieren.
Warum? Bei Erlernen des unteren Service haben einige Spieler die Tendenz, den Unterarm mit einer Rotation zu führen. Der Trainer kann das Bild des Kegelspielers verwenden, welcher die Kugel mit einer geraden Armbewegung entlang dem Körper Richtung Kegel losschickt.

HELVETIA PATRIA