

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport  
**Band:** - (2000)  
**Heft:** 5

**Artikel:** "Zeichne eine Bewegung!"  
**Autor:** Gautschi, Roland / Wyss, Esther  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992454>

### **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:** 18.02.2026

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

P 516 486

Sto.



Zeichnung: Leo Kühne

Zeichnen und Malen in der Welt des Sportes

«mobile» Praxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport. «mobile» erscheint sechsmal jährlich mit 52 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

## «Zeichne eine Bewegung!»

«Zeichnen? Nein, das kann ich nicht, das war noch nie meine Stärke.» Wie oft argumentieren Lehrer und Trainerinnen mit diesen Worten. Diese «mobile»-Praxisbeilage bietet Hilfe und lässt keine Ausreden mehr gelten!

Roland Gautschi, Esther Wyss

**B**ewegungen festhalten – der bildnerische Umgang mit Bewegung – ist Thema der Praxisbeilage dieser Ausgabe. Es geht dabei einerseits darum, Möglichkeiten aufzuzeigen, wie in der Unterrichts- oder Trainingspraxis Schüler und Athletinnen bildnerisch ihre Bewegungserfahrungen umsetzen können, um damit eine differenziertere Bewegungsvorstellung zu erlangen. Andererseits können (sportliche) Bewegungen auch Impulse sein, um neue bildnerische Erfahrungen zu machen. Zeichnen und Malen werden deshalb nicht einfach für den Sport instrumentalisiert. Vielmehr werden die Schnittpunkte der beiden Themen Bewegung und Gestaltung betrachtet, wobei die Wechselwirkung von Bewegungslernen und Gestaltung betont werden soll.

### Training – eine Gemeinsamkeit von Sport und Zeichnen!

Viele Kinder, aber auch Erwachsene haben schnell eine Erklärung, weshalb sie nicht (mehr) zeichnen. «Ich kann es einfach nicht!» steht für eine allgemeine Meinung, wonach angenommen wird, Zeichnen sei einem in die Wiege gelegt worden und ein zeichnerisches Training sei sinnlos, da die Begabung fehlt. Die Sportlerinnen und Sportler unter den «Nicht-Zeichnerfähigen» würden aber vehement der Behauptung widersprechen, dass Training im Bewegungslernen und im Sport nichts

bringe – Talent hin oder her. Tatsächlich ist es so, dass sowohl im Sport als auch im Zeichnen durch gewissenhaftes Training gewaltige Fortschritte erzielt werden können. In dieser Praxisbeilage wird deshalb zum Zeichentraining aufgefordert. Dabei wird davon ausgegangen, dass – wie im Sport – die Variation der Trainingsimpulse einerseits und die verschiedenen Zugänge, um Zeichentechniken zu erlernen, andererseits für den Erfolg letztlich mitentscheidend sind. Auch im Zeichnen von Bewegungen gibt es nicht den einen und einzig richtigen Weg, so wenig es diesen im Sport gibt. Es müssen verschiedene individuelle Trainingswege ermöglicht werden, denn was dem einen nützt, bringt die andere nicht unbedingt weiter – im Sport wie im Zeichnen!

### Inhaltsverzeichnis

Beispiel aus der Praxis	2
Anwendungsbereiche	3
Theorie Zeichenpraxis	4
Figur und Proportion	5
Zeichentraining	6–8
Material und Werkzeug	9
Aufgabenstellungen für die Praxis	10/11
Literatur	

ETH-Bibliothek



EM000004346525



## Wie zeichne ich einen Flop?

Ein Beispiel aus der Praxis mag verdeutlichen, wie bereichernd eine Verbindung von Zeichen- und Sportunterricht bzw. sportlichem Training sein kann. Für Unterrichtende und Trainer ist es dabei äusserst spannend, Einblicke zu gewinnen, wie Kinder eine Bewegung erleben und zeichnerisch erfahrbar machen.

**W**ir haben im Rahmen einer Sportstunde zum Thema Hochsprung einen Versuch mit ca. 20 Realschülern (12–14-jährig) durchgeführt. Die Schülerinnen und Schüler haben die Floptechnik in einer vorangehenden Lektion kennen gelernt und hatten danach schon mehrmals Gelegenheit, zu üben. Der Auftrag des Sportlehrers lautete nun: «Zeichnet einen Ausschnitt aus einem Flossprung, entweder beim Absprung, bei der Flugphase oder bei der Landung auf der Matte. Bei diesem Ausschnitt sollte man sehen, um was es beim Hochsprung geht.»

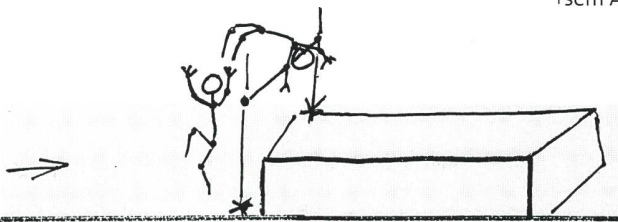


Abb. 1

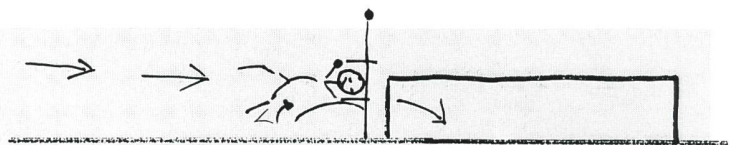


Abb. 2

Die beiden Zeichnungen zeigen sehr schön, dass es für die Schüler nicht unbedingt eine Hilfe ist, wenn von der Lehrerin oder vom Trainer bestimmte Vorgaben gemacht werden. Die Darstellung von der Seite, die gemäss Anweisung die Stellung der Hochsprunglatte nur mit einem Punkt andeutet, war für einige Kinder zu abstrakt (vgl. Abb. 1 und 2). Bei der zweiten Gruppe

wurden deshalb von der Lehrkraft keine Vorgaben betreffend Perspektive gemacht. Es entstanden unterschiedliche Lösungen – allerdings: kein Schüler bzw. keine Schülerin wählte die Seitenansicht (vgl. Abb. 3 und 4)!

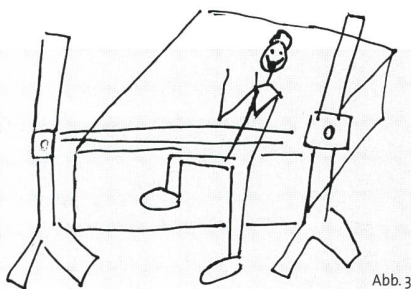


Abb. 3

Natürlich wäre nun interessant, nachzuweisen, ob bewegungs- begabtere Kinder die wesentlichen Aspekte einer Bewegung bzw. Schlüsselpositionen zeichnerisch besser erfassen, als Schüler, die sportlich weniger talentiert sind. Tatsächlich lässt sich schon bei dieser kleinen Auswahl von Zeichnungen feststellen, dass beispielsweise der Einsatz des Schwungbeines bei erfolgreichen Hochspringern deutlich häufiger gezeichnet wird, während sich die Strichfiguren von Schülerinnen und Schülern, die sich kaum über die Latte getrauen, selten in der Absprungphase befinden.

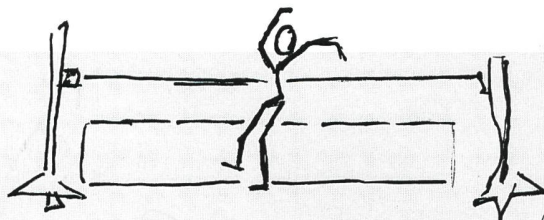


Abb. 4

### Zeichnerische Voraussetzungen schaffen

Im erwähnten Versuch hatten die Schülerinnen und Schüler wenig bis gar keine Erfahrung oder Anleitung, wie sportliche Bewegungen zeichnerisch umgesetzt werden können. Dementsprechend hatten sie Mühe, ungehemmt und frei mit dem Bleistift umzugehen (zu Materialfragen vgl. S. 9). Die Fragen, welche sich bei den Zeichnenden aufdrängten («Muss ich von oben, von der Seite oder von vorne zeichnen?», «Wo ist eigentlich der Arm beim Absprung?», «Wie soll ich den Anlauf zeichnen?»), machen jedoch deutlich, wie wertvoll und bereichernd eine zeichnerische Verarbeitung von Bewegung im Unterricht ist. Welche Schritte und welche Impulse für die Schülerinnen und Schüler sinnvoll sind, bevor sie auch im Sportunterricht zeichnen, werden auf den Seiten 5 bis 8 dargelegt.

### Dank an die Mitarbeitenden

Wir danken Arturo Hotz und Urs Illi für die vorbereitenden Gespräche in der Realisierung dieser Praxisbeilage.



## Von der Animation zum Techniktraining

Zeichnungen und Strichfiguren können in Unterricht und Training mit unterschiedlichen Zielsetzungen eingesetzt werden. Im Folgenden stellen wir die wichtigsten Anwendungsbereiche vor, um es den Trainerinnen und Lehrern zu erleichtern, sich mit diesen etwas anderen Lehr- und Lernhilfen auseinander zu setzen.

**D**iese Praxisbeilage setzt fächerübergreifendes Denken mit all seinen Konsequenzen voraus. Dazu gehört beispielsweise das Schaffen von Zeichenräumen in der Sporthalle oder die Zusammenarbeit zwischen Sportunterrichtenden/ Trainern und Zeichenlehrkräften.

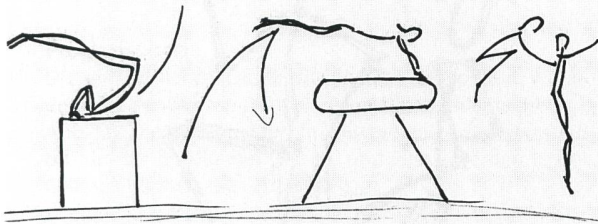


Abb. 5

### Zeichnen von Bewegung als Vorgang der aktiven Wahrnehmung und Sensibilisierung für Bewegungsabläufe.

Strichfiguren helfen der Athletin oder dem Lernenden beim mentalen Training und beim «Umlernen» (Korrekturen). Die zeichnerische Wiedergabe von Bewegungen erfordert genaues Beobachten und verlangt vom Zeichnenden eine Reduktion eines (meist) komplexen Bewegungsablaufes auf eine oder mehrere Skizzen (vgl. Abb. 5).

### Zeichnen und Malen als Mittel zur besseren Körperwahrnehmung und zur Heranbildung eines umfassenderen Körperschemas.

Man erhält durch das Zeichnen die Möglichkeit, Bewegungsvorstellungen zu kontrollieren. Dem Athleten oder der Lernenden wird mit dem Zeichnen die Möglichkeit geboten die Innensicht, die man bei der Ausführung einer Bewegung hat, mit der Aussensicht zu vergleichen (vgl. Abb. 6).

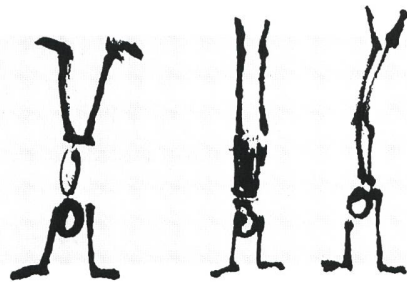


Abb. 6

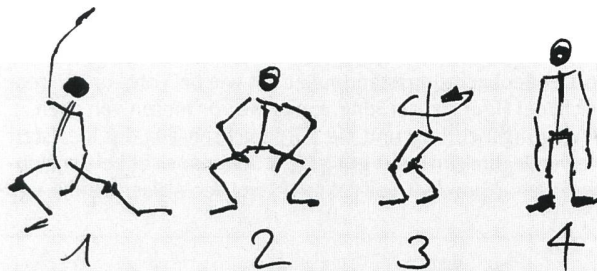


Abb. 7

### Strichfiguren helfen bei der schriftlichen Lektionsvorbereitung.

Anstatt langen Erklärungen, wie eine Übung (Tanz, Bewegungsabfolge usw.) aussehen soll, sagt eine Skizze oft mehr als tausend Worte. Diese Fähigkeit setzt natürlich ein gewisses Zeichentraining voraus (vgl. Abb. 7).

### Zeichnen als Mittel zur Schaffung grösserer Beurteilungskompetenz.

Wenn ein Trainer eine Athletin nur auf fehlerhafte Bewegungsausführung aufmerksam macht, ist dies häufig der falsche Weg. Anhand einer Skizze kann der Trainer oder die Lehrerin die geforderte Bewegungsaufgabe zeichnerisch im Sinne eines Vorbildes erfahr- und erfassbar machen.

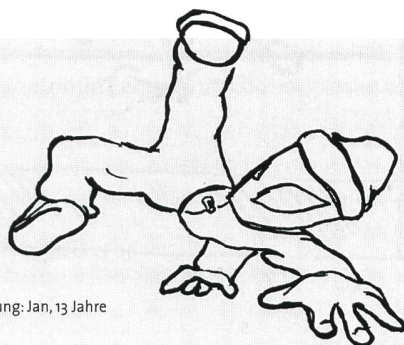


Abb. 8  
Zeichnung: Jan, 13 Jahre

### Bildnerisches Gestalten trägt zu einem besseren Verständnis des Körperaufbaus und der Proportionen bei.

Sinn und Ziel dieser Praxisbeilage gehen jedoch weit über den Nutzen für den Unterricht und das Bewegungslernen hinaus. Sie soll auch Animation und Motivation sein, im Unterricht und im Alltag vermehrt zu zeichnen. An erster Stelle und über der sogenannten Richtigkeit steht dabei das Entwickeln eines persönlichen Zeichnungsstils (vgl. Abb. 8).

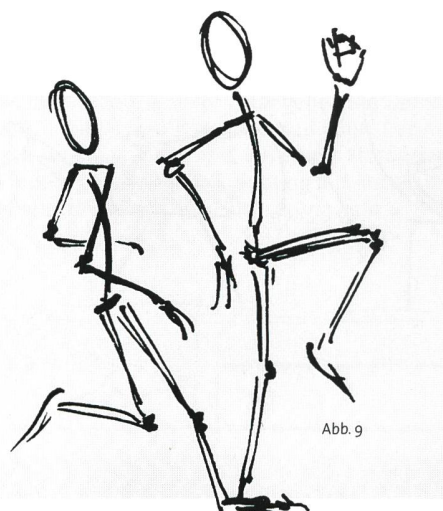


## Die Überlegenheit der Bildsprachen

Die Wirklichkeit läuft nicht wie ein Film vor unseren Augen ab. Vielmehr befinden wir uns dauernd in verschiedenen Zuständen der Interpretation von kurzen Eindrücken, die unser Gehirn aus der Flut visueller Mitteilungen herausfiltert. Eine Bewegung als solche ist nicht sichtbar.

### Wahl des Ausschnittes

Die Zeichnung eines Bewegungsausschnittes sagt das Wesentliche über diese Bewegung aus. Auf der Ebene der Bewegungslehre erfordert dies das Festhalten der für die Bewegung wichtigen Knotenpunkte, der Schlüsselpositionen. Somit wird mit einer Bewegungsskizze idealerweise nicht irgendein Ausschnitt aus einer Bewegung wiedergegeben, sondern eine dieser Schlüsselpositionen dargestellt. Beim Hochsprung (Floptechnik) ist dies beispielsweise beim Absprung der Schwungbeineinsatz oder in der Flugphase die Bogenform des Körpers beim Überqueren der Latte. Der Zeichner oder die Malerin muss die Grundform der Bewegung erfassen, das Wesentliche erkennen und sich nicht in Einzel- und Besonderheiten verirren, denn diese lenken den Blick vom Wesentlichen ab (vgl. Abb. 9).



### Wahl der Perspektive

Die Beispiele aus der Praxis (Seite 2) haben deutlich gemacht, welche Hindernisse überwunden werden müssen, um sich dieser Aufgabe stellen zu können. Das Bewegungsgeschehen, das in drei Raumrichtungen abläuft, muss abstrahiert werden. Der Beobachtungsstandpunkt hat wie bei Foto- und Videoaufnahmen eine zentrale Bedeutung (Ansicht der Figur von der Seite, von vorne, von hinten, von oben...). Deshalb ist es entscheidend, dass die Bewegungsrichtung und die Körperachsen aus der idealsten Perspektive gesehen werden. Was bei der einen Technik im Sport gut ist (z. B. Seitenansicht bei der Floptechnik, vgl. Abb. 10), macht für eine andere wenig Sinn (z. B. Seitenansicht bei der Wälzertechnik, vgl. Abb. 11).

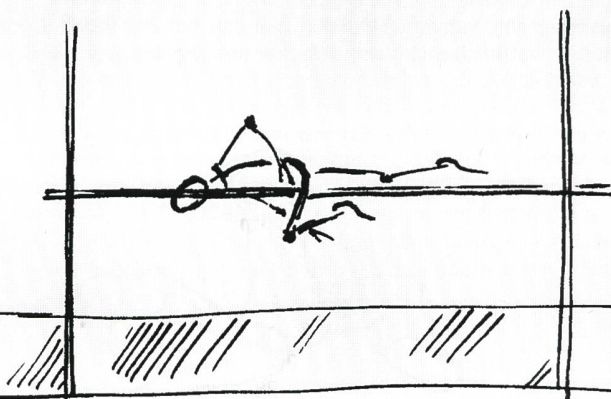
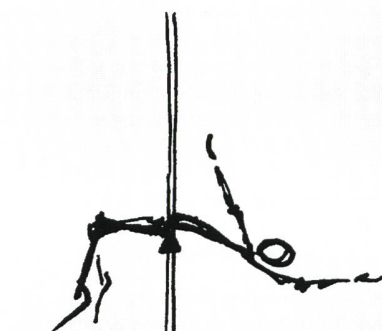


Abb. 10

Abb. 11

## Voraussetzungen schaffen

Natürlich wäre es zu schön, wenn Kinder und Athleten, aber auch die Lehrenden einfach hemmungslos drauflos zeichnen würden! Da dies aber nur die wenigsten tun, sollen an dieser Stelle die wichtigsten Voraussetzungen und Grundlagen geschaffen werden, um den Einstieg ins Figurenzeichnen zu erleichtern.

### Proportionen

Die menschliche Gestalt wird in acht Teile geteilt, wobei der Kopf den achten Teil der Gesamtlänge ausmacht (vgl. Abb. 12). Die Beine setzen im Hüftgelenk an, sie werden oft zu kurz gezeichnet. Hände und Füße werden in der Grösse ebenfalls oft vernachlässigt.

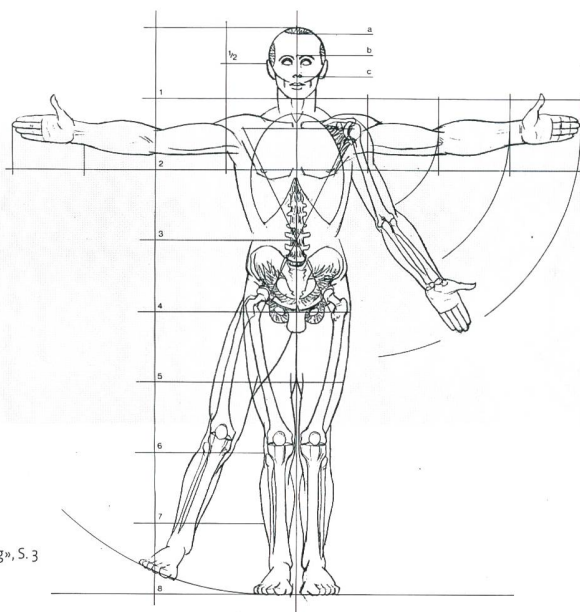
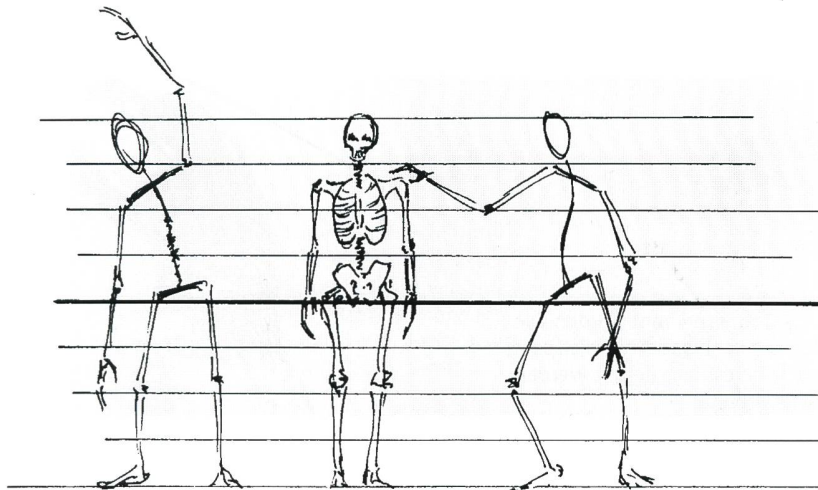


Abb. 12, aus:  
«Grundlagen der Zeichnung», S. 3



### Die Lage der Gelenke

Ob wir die Haltung einer Figur zeichnerisch erfassen, hängt oft von der richtigen Lage der Gelenke ab. Hier sind insbesondere die Querachsen (Schultergelenksachse, Hüftgelenksachse) wesentlich (vgl. Abb. 13). Anleitungen zum Figurenzeichnen, die diese Punkte nicht berücksichtigen, scheinen deshalb weniger geeignet.

Abb. 13

### Die Anatomie kennen, um sie vergessen zu können

«Wehe ihnen, wenn sie vor der Staffelei stehen und an die Anatomie denken», sagte einst ein Lehrer zum berühmten russischen Maler Wassily Kandinsky. Beim Zeichnen muss uns zwar klar sein, wo die Glieder ansetzen, welche Gelenke welche Bewegungen zulassen usw. Doch auch hier wird die Parallele zum Sport sichtbar, denn beim Ausführen einer sportlichen Tätigkeit kann nicht an die momentane Stellung der Gelenke gedacht werden. Die Fähigkeit des Artisten (Künstler und Sportler) sollte so gross sein, dass die Struktur und der Rhythmus einer Bewegung erfasst wird, um darüber zeichnerisch etwas auszusagen (Künstler) oder diese Struktur in ein bewegungsmässig sinnvolles Ganzes einzubetten (Sportlerin).



### Formale Einheiten

Die kleinstmögliche formale Einheit der zeichnerischen Sprache ist der Punkt, die Linie und die Fläche. Die Linie ist dabei ein künstlich geschaffenes gestalterisches Mittel, sie kommt in der Natur nicht vor. Linien verleihen der Komposition einerseits Halt und Stabilität, andererseits dynamische Bewegung. Die Senkrechte steht für die Schwerkraft, die Waagrechte für die Bewegungsrichtung (vgl. Abb. 14).

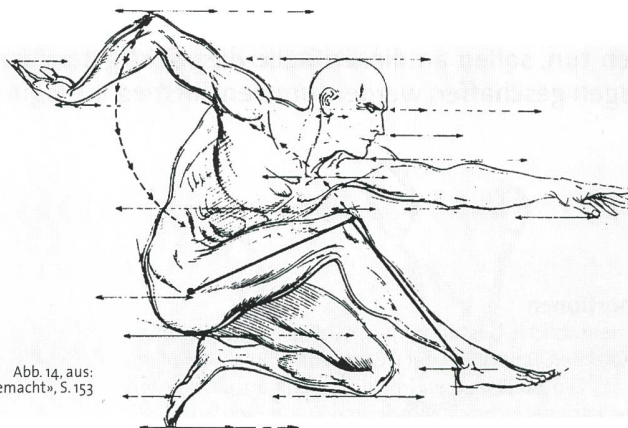


Abb. 14, aus:  
«Figurenzeichnen leicht gemacht», S. 153

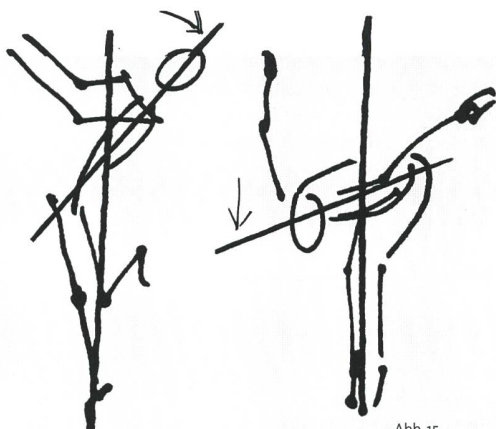


Abb. 15

### Körperlage

Die Körperlage oder die Bewegungsrichtung kann durch eine verlängerte Linie betont werden (vgl. Abb. 15). Wichtig ist, dass der Gesamteindruck stimmt. Dies wird durch die richtige Bewegungsrichtung und durch den «Schwung» der Zeichnung erreicht.

### Grundformen

Die Form soll immer zuerst als Ganzes erkannt werden. Die grobe Einteilung in Grundformen kann dabei hilfreich sein (z.B. Kreis, Dreieck, vgl. Abb. 16). Besonderheiten werden erst in einem zweiten Schritt erarbeitet.

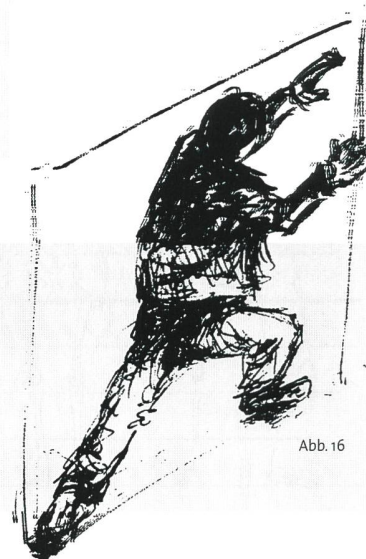


Abb. 16



Abb. 17

### Ausdruck durch Protokollieren

Zeit und Dynamik können und sollen auch im Skizzieren variiert werden (vgl. Abb. 17). Bei spontaner Arbeitsweise haben die Striche in ihrer Direktheit eine grosse Ausdruckskraft! Durch schnelles Protokollieren kann die Flüchtigkeit der Bewegung sichtbar gemacht werden. Aus dem Arbeitstempo heraus entsteht bei der Zeichnung der Eindruck von Lebendigkeit. Gelungene Resultate hängen auch bei schnellem, spontanem Skizzieren stark von der Routine ab.



## Vom Dreidimensionalen zum Zweidimensionalen

Bei der in diesem Heft thematisierten Gestaltung von Bewegung geht es immer auch um die Auseinandersetzung mit Raum. Der Raum wird beim Zeichnen notgedrungen zur Fläche. Dreidimensionales wird zu Zweidimensionalem. Durch gezielte Darstellung kann jedoch eine räumliche Illusion entstehen.

### Räumliche Illusion:

- überschneiden bedeutet hinten
- kleiner bedeutet hinten (vgl. Abb. 18)
- oben bedeutet hinten (vgl. Abb. 19)
- feinere Linien bedeuten hinten
- Ellipsen wirken räumlich, man sieht darin einen verkürzten Kreis (vgl. Abb. 20)
- Durch Verjüngen der Abstände entsteht eine perspektivische Verkürzung (vgl. Abb. 21)
- Schatten lassen Raum entstehen

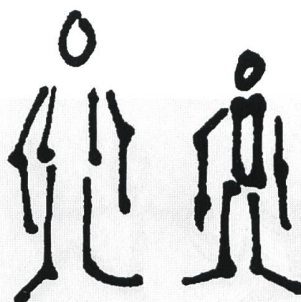


Abb. 18

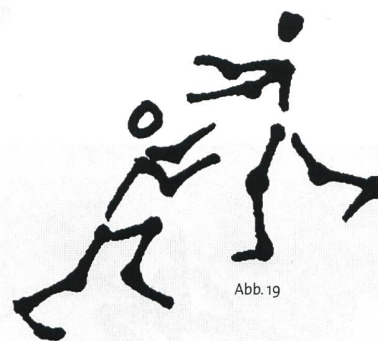


Abb. 19



Abb. 20

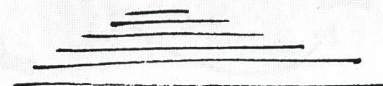


Abb. 21

### Wesentliches zeichnen

Wesentliches muss von Unwesentlichem unterschieden werden: Nebensächliches weglassen, das Wesentliche vereinfachen! Es gibt verschiedene Möglichkeiten, etwas Wichtiges hervorzuheben: Starker Druck, Detailskizze, Farbe usw. (vgl. Abb. 22).

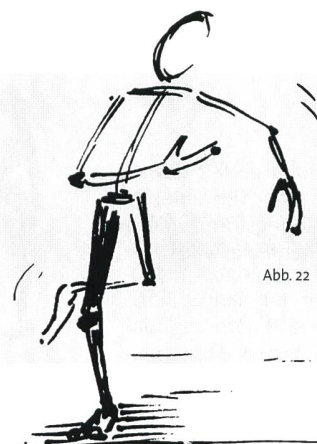


Abb. 22



Abb. 23

### Reduktion statt Konstruktion

Es soll so viel wie möglich reduziert werden. Dadurch wird die Bewegung betont. Die Figur kann so weit reduziert werden, bis nichts mehr übrig bleibt als Zeichen für reine Bewegung. Es genügt oft ein Strich, um die Bewegungsrichtung anzudeuten. Erstaunlich viele verschiedene Körperhaltungen und Bewegungsmuster lassen sich so ganz schnell und einfach darstellen (vgl. Abb. 23).



### Auf was muss ich achten?

Strichfiguren sind ein gutes Ausdrucksmittel für schnelle Notizen zu einer Bewegung oder zu einer Bewegungsabfolge. Es sind dabei einige wichtige Hinweise zu beachten:

- Achte auf eine lockere Haltung der Figuren!
- Wähle die Grösse, die deinem Temperament entspricht und bleibe dabei. Die anatomischen Verhältnisse werden so gefestigt. Zudem entwickelt sich daraus eine persönliche Figureschrift.

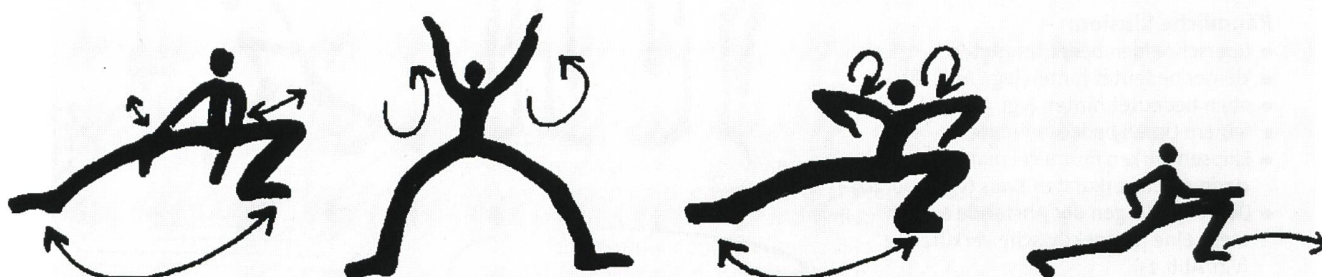


Abb. 24, aus: «Leiterhandbuch Bergsteigen/Skitouren»

- Zu Gunsten des Ausdrucks darf die anatomische Korrektheit etwas in den Hintergrund gerückt werden (vgl. Abb. 24).

- Wähle sorgfältig und gezielt das Verfahren (Aufbau der Figur von innen her oder direkte Erscheinungsform) und die entsprechende Zeichentechnik aus.

- Konstruiere nicht, skizziere! So entsteht der nötige Schwung (vgl. Abb. 25).



Abb. 25 aus: «Fast alles über Cartoons», S. 59

## Kenntnis des Materials

Jedes Material und jedes Werkzeug hat seine eigenen Möglichkeiten und Tücken. Um Bleistift, Pinsel und Co. richtig einzusetzen, muss man mit ihren Eigenheiten vertraut sein.

**B**eim Einsatz von *Bleistift, Farbstift, Kugelschreiber oder Filzstift* entsteht ein Punkt und – aus der Bewegung hervorgehend – ein Strich. Das Resultat des Pinsels dagegen ist ein Fleck. Die Werkzeuge geben so den Benutzerinnen und Benutzern Impulse. Sie verleihen dem Werk einen eigenen Charakter und bestimmen das Papierformat und den Arbeitsplatz. Für das Skizzieren von Bewegungen lohnt es sich, sich einige Gedanken über das geeignete Material zu machen und lange genug auszuprobieren.

*Kohle, Ölkreiden und Wasserfarben* eignen sich für das spontane Zeichnen bestens. Ihr Einsatz verlangt von der Einrichtung des Arbeitsplatzes her etwas mehr Aufwand. Es muss zudem mit grossen Papierformaten gearbeitet werden. Das Gestaltungserlebnis und die Resultate machen jedoch die Arbeit lohnenswert (vgl. Abb. 26 und 27).

*Bleistifte* sind in verschiedenen Härten erhältlich. Mit Ausnahme der ganz weichen Stifte (4B–9B) erfordern sie grosse Präzision. Bleistifte sind daher für das Bewegungszeichnen eher ungeeignet, können jedoch bei anatomischen Studien hilfreich sein. Das Vorzeichnen mit Bleistift als Basis für weitere Techniken kann auf die schnelle, spontane Arbeit kontraproduktiv wirken.



Abb. 26

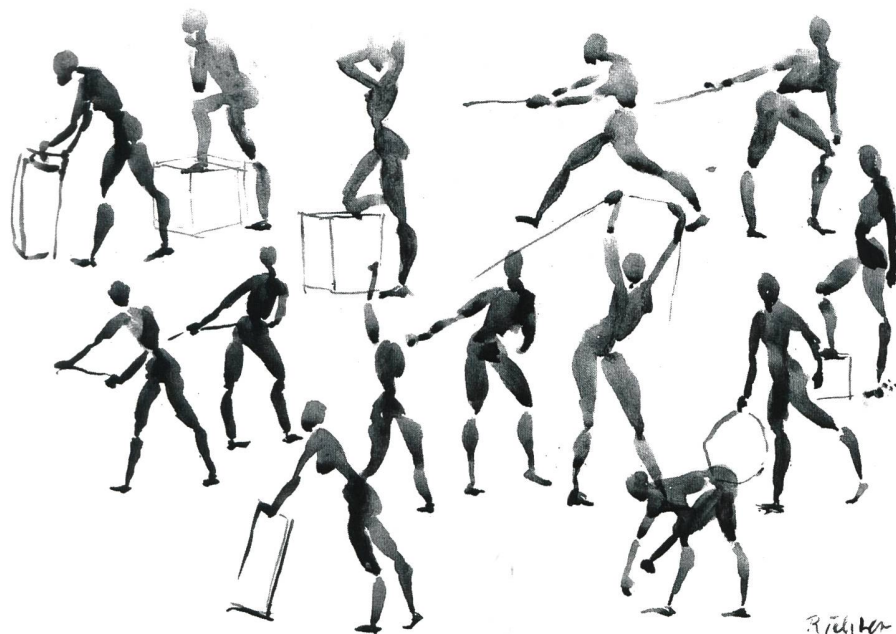


Abb. 27, aus: «Bewegungsstudien mit Wasserfarbe», Bammes S. 35.

*Filzstifte, Kugelschreiber und Feder* zwingen zur Entscheidung, verlangen Mut und Sinn für das Experiment. Jeder Strich verpflichtet, Korrekturen sind nur durch Überarbeiten möglich. Diese Werkzeuge eignen sich aber gut zum spontanen linearen Skizzieren. Mit genügend Papier kann durch Üben und Experimentieren die anfängliche Angst überwunden werden. Das Zeichnen wird zur Improvisation.

Der Einsatz von *Farbstiften* kann durch verschiedene Druckstärken variiert werden: Sie erlauben ein zartes, suchendes Skizzieren und lassen wichtige Linien durch festen Druck betonen. Die Buntstifte sind schnell zur Hand und wirken auch auf getönten Papieren, mit hellen Farben auch auf Schwarz.

*Papiere* sollten in verschiedenen Grössen, Farben und Formen und vor allem in grossen Mengen zur Verfügung stehen. Oft hemmt uns zu Beginn die reine, weisse Fläche. Papier, das schon schwach bedruckt ist, lässt uns weniger zögern und gibt uns Mut zum Experiment. Grosse Formate lassen uns die Freiheit, Ausschnitte auszuwählen. Durch eine lineare Begrenzung (ausschneiden, falten, kleben...) lässt sich in einem zweiten Schritt eine Auswahl treffen, vielleicht entsteht sogar eine neue Gestaltung daraus. Eine Rolle Packpapier könnte so zu grossen Ehren kommen. Sehr geeignet sind auch bereits geschnittene lange Papierstreifen. Im fortgeschrittenen Stadium lässt sich die Arbeit mit schwarzen oder getönten Papieren weiter verbessern.



## Impulse für den Unterricht

Auf den vorhergehenden Seiten erhielten Sie Möglichkeiten für die bildnerische Gestaltung von Bewegung. Im Folgenden formulieren wir Impulse und Arbeitsaufträge, die Schülerinnen und Athleten sowie die Unterrichtenden zur Umsetzung animieren sollen. Wichtig: Lesen Sie mit dem Bleistift weiter, es hat Platz um auszuprobieren!

### Aufwärmen



- Setze deinen Bleistift aufs Papier und nimm ihn erst wieder weg, wenn du eine Figur gekritzelt hast.

- Zeichne ohne Vorlage einen Fussball.
- Zeichne mit Tusch, Tinte oder wasserlöslichem Farbstift auf ein nasses Blatt. Die nasse Unterlage verunmöglicht eine exakte Darstellung der Glieder, da sich der gezeichnete Strich oder Punkt sofort selbständig macht. Die Zeichnenden sind so für das Produkt nicht alleine verantwortlich und können deshalb locker drauflos malen.
- Befestige einen schmalen Borstenpinsel, Kohle usw. an einem Stab und male auf diese Art und Weise. Durch diesen verlängerten Arm haben kleine Zeichnungsbewegungen plötzlich grosse Wirkung. Auch hier wird ein unverkrampfter Zugang zum Zeichnen provoziert.
- Zeichne über die Form hinaus: Zeichne die Figur der ersten Aufgabe noch einmal möglichst grosszügig mit wenigen Strichen über die eigentliche Form hinaus.



- Zeichne unter Zeitdruck, z. B. nach Videoaufzeichnungen.
- Zeichne Tiere. Halte Typisches fest. Verzichte auf Details.
- Führe ein Trainingstagebuch, in dem du deine Eindrücke zeichnerisch festhältst.
- Zeichne, wann immer sich die Gelegenheit dazu ergibt und kümmere dich nicht allzu fest um das Ergebnis.



# nstellung für die Praxis

## Anwendung



- Zeichne den Anlauf, den Absprung und die Flugphase bei verschiedenen Sprüngen.

- Zeichne das dir am wichtigsten scheinende Bild beim Sprungwurf (Jump, Salto usw.).

- Springe, werfe, laufe usw. und merke dir ganz bewusst eine Position, die du dann zeichnest.

- Beobachte eine Gruppe beim Dehnen/bei der Gymnastik. Halte die Positionen fest. Skizziere mit breitem Filzstift oder mit Neocolor. Keine Details festhalten.

- Hier siehst du eine Bewegungssequenz aus dem Volleyball. Wie sieht die nächste Sequenz aus? Versuche diese zu zeichnen.



Aus: «Fast alles über Cartoons».



- Daumenkino einer sportlichen Bewegung (Fussballkick, Köpfler, Salto usw.) anfertigen. Für diese Aufgabe ist es auch sinnvoll, mit Fotos und anderem Bildmaterial zu arbeiten.

- Mit Zündhölzchen die Körperhaltung formen und abzeichnen. Dabei sind nur Frontal- oder Seitenansichten möglich.

- Mit einer «Gliederpuppe» Körperhaltungen formen und abzeichnen. Versuche anschliessend die Figur zu reduzieren.

- Mit Hilfe eines Drahtes (Pfeifenreiniger) «Männchen» formen und abzeichnen.

## Ausklang

Betrachte die von dir erzielten Resultate und freue dich daran! Du kannst besonders gelungene aber auch weniger gelungene weiter verarbeiten (Collage, vergrössern/verkleinern auf Kopierer).



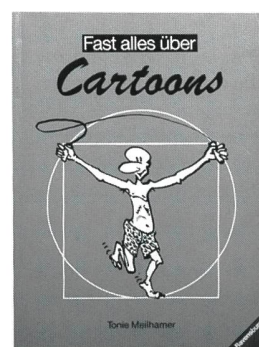
## Bücher über bildnerisches Gestalten

Man könnte erwarten, dass es unzählige Bücher zum Thema dieser Praxisbeilage gibt. Die Auswahl ist aber tatsächlich nicht sehr gross, zumal die Anwendung oft kaum möglich ist. Viele Anleitungen haben einen zu hohen Anspruch in Bezug auf das Resultat und demzufolge in Bezug auf die Technik.

### Fast alles über Cartoons

Der Autor Tonie Meilhamer zeigt verschiedene Möglichkeiten auf, wie das Thema des Figurenzeichnens auf eine unverkrampfte, lockere und spielerische Weise angegangen werden kann. Für das Zeichnen von Bewegung ist dieser Zugang befreiend, da das Endprodukt keine in allen anatomischen Einzelheiten korrekte Gestalt sein muss. Es geht in erster Linie um den Ausdruck der Bewegung. Die abgebildeten Beispiele sind in ihrer frischen und direkten – eben comic-haften – Art insbesondere für Lernende motivierend.

Meilhamer, T.: Fast alles über Cartoons. Ravensburger Buchverlag Otto Maier GmbH, 1989. ISBN 3-473-49019-3.



### Grundlagen der Zeichnung



Wenn man sich vertiefter mit der Figur auseinander setzen will, sind Hefte wie dieses sicher eine Möglichkeit, sich dem Thema anzunähern. Sehr schön dargestellt sind die Körperproportionen und verschiedene Körperhaltungen in Bezug auf die Lage der Gelenke, aber auch des Raumes (Horizontale und Vertikale). Als Vorbilder eignen sich jedoch viele der allzu meisterhaft und scheinbar von leichter Hand gezeichneten Figuren weniger. Dafür sind sie zu perfekt. Als Anfänger hat man oft zu viel Information und fühlt sich leicht überfordert.

Sammlung Leonardo des Verlages Vinciana Editrice, Mailand. Exklusiv-Vertrieb im deutschsprachigen Europa durch Edition Michael Fischer, Stuttgart. ISBN 3-926651-62-8

### Menschen zeichnen

Das Buch von Gottfried Bammes befasst sich mit Grundlagen zum Aktzeichnen. Demzufolge ist nur ein kleiner, aber feiner Teil dem Thema Bewegung gewidmet («Ruhehaltung und Bewegung»). Wer sich jedoch ein umfassendes Bild des Figurenzeichnens und Malens machen will, dem sei dieses schwerere Werk (300 Seiten) sicher empfohlen. Insbesondere deshalb, weil verschiedene Techniken und Möglichkeiten der Darstellung vorgestellt werden und die Skizzen und Techniken sehr einladend gezeigt sind und daher zum Ausprobieren animieren.

Bammes, G.: Menschen zeichnen. Ravensburg, Ravensburger Buchverlag, 1999.

