

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 1 (1998-1999)

Heft: 1

Artikel: Partnerschaft als Notwendigkeit

Autor: Kempf, Hippolyt

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992076>

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: 06.02.2026

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



Fotos: Thomas Gerber

Langlauf mit Sehbehinderten

Partnerschaft als Notwendigkeit

1996 begann meine Arbeit als Führender mit dem Sehbehinderten Adrian Mosimann. Ziel war es, an den Paralympics in Nagano 1998 im Skilanglauf bei den Sehbehinderten eine Medaille zu erkämpfen. In diesen beiden Jahren durfte ich eine spannende Zusammenarbeit mitgestalten, bei welcher Partnerschaft als entscheidende Komponente eine wichtige Rolle spielte.

Hippolyt Kempf

Zunächst wusste ich wenig über Langlauf mit Sehbehinderten. Vor erst erfuhr ich, dass bei den sehbehinderten Langläuferinnen und Langläufern grundsätzlich drei Kategorien unterschieden werden. Neben B1 (ganz blind) und B2 (Sehrest von 5%) wird auch noch eine Athletengruppe B3 (Sehrest von 10%) getrennt behandelt. Adrian Mosimann erklärte mir gleich zu Be-

ginn, dass er im Besitz eines Sehrestes von etwa 5% sei und somit in der Kategorie B2 starte. Dieser Sehrest bedeutet für Adrian, dass er in nächster Nähe wohl das eine oder andere sieht, mittlere und insbesondere längere Distanzen aber kaum wahrnimmt. Bereits der Abstand von den Augen hin zu den Skier ist für ihn zu gross. Am Boden kann er nur noch ganz starke Kontraste unterscheiden. Gegenstände, die mehr als zehn Meter von ihm entfernt sind, erkennt er nicht

mehr. Zudem hängt seine Sehfähigkeit stark von seiner Konzentrationsfähigkeit ab. In ermüdetem Zustand verschlechtert sich sein Sehvermögen deutlich.

Aufgabe der Führenden

Was diese Überlegungen für mich als Führenden bedeuten würden, war mir anfänglich noch relativ unklar. Natürlich wusste ich, dass ich die restlichen 95% kompensieren musste. Ich würde für ihn ein Hilfsmittel sein, ähnlich wie dies auch seine Skis waren. Als Führender hatte ich in möglichst kurzem Abstand vor ihm herzulaufen. Einem B3-Athleten hätte dies bereits als Orientierungshilfe genügt. Aus den Bewegungen und Richtungsänderungen des Vordermannes würde er genügend Informationen zur Streckenbewältigung erhalten. Einige wenige Kommandos zu besonderen Situationen genügen, um die Strecke sicher und technisch gut zu meistern. Ganz anders wäre die Situation bei einem B1-Athleten gewesen. Er ist voll und ganz auf verbale Kommandos seines Führenden angewiesen. Wichtigste Orientierung ist für ihn die Stimme. Mit dem näheren Beschrieb der Strecke kann sich der Athlet schliesslich ein Bild von den ihm gestellten Aufgaben machen.

Als B2 liegt Adrian zwischen diesen beiden Extremen. An einem sonnigen



alder + eisenhut Ein Staffelläufer kommt selten allein.

«Jeder musste zum Gelingen beitragen und keiner konnte spontan aussteigen, ohne das Experiment zum Scheitern zu bringen.»

Wintertag mit klaren Licht- und Schattenverhältnissen konnte ich mich eher als B3-Führender verhalten. Auch ihm halfen die Umrisse meines Körpers, um erste Informationen zu erhalten. Diese Eindrücke waren aber mit Kommandos meinerseits zu ergänzen. Helfen musste ich etwa bei der Groborientierung (wo befanden wir uns, wie lange geht der Aufstieg noch) und bei der Streckenführung (welche Richtungsänderung stand bevor). Daneben galt es für mich, besonders tückische Hindernisse anzusagen. Eine giftige Welle konnte bei ungenügender Arbeit meinerseits genauso zum Sturz führen wie eine traversierende Spur oder eine andere Unebenheit. Bei grosser Müdigkeit und/oder schlechten (Sicht-)Verhältnissen war es nötig, dass ich vermehrt Kommandos gab.



Hippolyt Kempf feierte seinen grössten sportlichen Erfolg als Olympia-sieger in der Nordischen Kombination. Er studierte nach dem Rücktritt vom Spitzensport an der Uni Bern Wirtschaftspolitik. Sportlich engagiert er sich neu als Blindenführer. Daneben übt er Tätigkeiten aus als Nachwuchstrainer in der Region sowie als Wett-kampforgанизator für Skisprung und Nordische Kombination.

Adresse:
Neubrückstr. 78,
3012 Bern.

denken und durch neue zu ersetzen. Ziel unserer Zusammenarbeit war es, zwischen mir und Adrian ein blindes Vertrauen in der Form aufzubauen, dass sich Adrian ganz auf meine Kommandos verlassen und etwa Abfahrten mit grosser Geschwindigkeit entspannt bewältigen konnte. Um dieses Ziel zu erreichen, wurde unser Zusammenspiel nach dem Training genauso analysiert wie andere für die Qualität des Trainings entscheidende Fragen. Wertvoll war denn auch, dass ich als Führender hin und wieder mit verbundenen Augen unterwegs war. Nur so konnte ich mir effektiv ein «Bild» der von mir zu vermittelnden Inhalte machen. Für den Fortschritt in dieser Angelegenheit war Verlässlichkeit für Adrian absolut entscheidend. Jede Nachlässigkeit meinerseits, die im schlimmsten Fall mit einem Sturz Adrians endete, hatte Einfluss auf dieses Vertrauensverhältnis. Die Konsequenz war nicht nur Unsicherheit in schwierigen Passagen, sondern widerspiegelte sich in direkter Folge in der technischen Ausführung der Bewegung. Je mehr Sicherheit ich

Adrian vermitteln konnte, desto mehr Mut hatte er, seinen Schwerpunkt in eine aggressivere/dynamischere Position zu bringen, und desto mehr wagte er sein Gewicht zu verlagern – zwei für die optimale Langlauftechnik entscheidende Aspekte.

Führen ist mehr

Wie aus dem bereits Geschilderten hervorgeht, entwickelte sich die Partnerschaft auf einer viel breiteren Ebene weiter. Führen heisst in diesem Kontext nicht nur Orientieren, sondern beinhaltet auch Traineraufgaben. Neben der Integration der technischen Ausbildung ergibt sich aus dem Guiding auch eine aktive Tempogestaltung. So verlässt sich etwa der Athlet auch auf das angeschlagene Tempo. Schliesslich kann er nicht erkennen, wie weit und wie steil ein Anstieg tatsächlich ist. Führen heisst auch betreuen. Die Trainingseinheit ist erst beendet, wenn sich der Athlet wieder in dem ihm bekannten Umfeld bewegen kann. Gerade im Rahmen von Trainingslagern und insbesondere an Wettkämpfen entwickelt sich so eine sehr intensive Partnerschaft. Ein zweiwöchiges Trainingslager glich so einer Atlantiküberquerung im Ruderboot. Jeder musste zum Gelingen der Überquerung beitragen und keiner konnte spontan aussteigen, ohne das Experiment zum Scheitern zu bringen.



«Als Führender hatte ich in möglichst kurzem Abstand vor Adrian Mosimann herzulaufen.»



Blindes Vertrauen schaffen

Was eher wie ein «Versuch/Irrtum-Experiment» begann, konnte in der Folge Schritt für Schritt verfeinert werden. Nachdem zu Beginn altbewährte Kommandos einfach übernommen wurden, gelang es mit der Zeit, die meisten Kommandos zu über-

Respekt als Grundvoraussetzung

Gerade weil wir als Team brillieren wollten, mussten wir uns auch an die Grenzen der Möglichkeiten herantasten. Wenn man derart stark aufeinander angewiesen ist, wird gegenseitiger Respekt für ein Gelingen der Zusammenarbeit in diesem Grenzbereich unabdinglich. Genauso wie Adrian sich auf mich einstellen musste, musste ich mich auch auf ihn einstellen. Beide räumten sich in dieser Situation ganz bestimmte Freiheiten ein, welche vom andern respektiert wurden. Schliesslich musste trotz aller Teamarbeit jeder Einzelne seine Leistung bringen. Kommunikation spielte bei der Ermittlung und der Respektierung dieser Grenzen eine wichtige Rolle.

Grenzen wurden mündlich skizziert und allfällige Ungereimtheiten meist sofort geklärt. Offenheit war wichtig. Gerade in Zeiten hoher Belastung mussten zudem die wichtigsten Handlungen bereits im Vorfeld klar strukturiert werden. Bei der Durchführung konnte man sich schliesslich auf das Wesentliche konzentrieren. Dieses Vorgehen bewährte sich insbesondere zur Bewältigung des Vorstartzustandes, aber auch während des gesamten Nagano-Aufenthaltes. Durch diesen klar strukturierten, zielgerichteten Handlungsablauf konnte die Unsicherheit auch vor dem Start reduziert, der Stress in Grenzen gehalten und schliesslich die Wettkämpfe in vollen Zügen genossen werden. Die Erreichung des Ziels (3. Rang im Rennen über 7,5 Kilometer) bedeutete dabei für beide Teile die Krönung einer ganz besonderen Zusammenarbeit.