

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 1 (1998-1999)

**Heft:** 3

**Artikel:** Altbekannt - aber auch vereint?

**Autor:** Boucherin, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992101>

### 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>**

Integratives Trainieren in Jugend+Sport

# Altbekannt – aber auch vereint?

Technik und Kondition sind zwei Begriffe, die in jedem Trainingsprogramm auftauchen. So drehen sich denn in der Leiterausbildung von Jugend+Sport (J+S) die hauptsächlichen Inhalte um die Vermittlung von unterrichtlichem Wissen, wie Technik- und Konditionstraining geplant und gelehrt werden können. Technik und Kondition sind zwei Begriffe, die allen vertraut sind und doch sehr unterschiedlich interpretiert, gewichtet und verwendet werden.

Barbara Boucherin

In J+S steht die Freude am Sporttreiben der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund. Sie ist die Motivation zu regelmässigem und langfristigem Engagement im Sport. Der Freude am Sport liegen jedoch sehr unterschiedliche Motive zu Grunde. Für die einen bedeutet dies «sich austoben» bis hin zu «Hochleistungen erbringen» oder «persönliche Erfolge erzielen» bis hin zu «siegen». Andere lassen sich durch die Schönheit, die Leichtigkeit der Bewegungen begeistern. Es liessen sich noch unzählige Motive finden – hinter den aufgezählten stecken jedoch wiederum die altvertrauten Begriffe wie Technik und Kondition.

## Ganzheitliches Training ...

Technik-Kondition-Fusion ist vielleicht ein neues Schlagwort – in J+S galt das

Prinzip der Ganzheitlichkeit in der Trainingsgestaltung aber schon immer. Das harmonische Entwickeln aller Handlungsvoraussetzungen (psychisch-intellektuelle und motorische sowie energetische Fähigkeiten) ist seit langem der erfolgversprechende Ansatz. Sicher leben nicht alle J+S-Leiterinnen und -Leiter diesem theoretischen Prinzip nach – die Lust des Ausprobierens eines eigenen Weges mit eigenen Schwerpunktsetzungen oder einfach Zeitmangel oder gar Bequemlichkeit, sich minutiös auf



Barbara Boucherin ist Chefin J+S-Ausbildung am BASPO. Sie ist Mitglied der Arbeitsgruppe «J+S 2000». Adresse: BASPO, 2532 Magglingen.



**Das Bewegungsverfahren muss mit vielseitiger Trainingsgestaltung breit entwickelt werden.**

Fotos: Daniel Käsermann

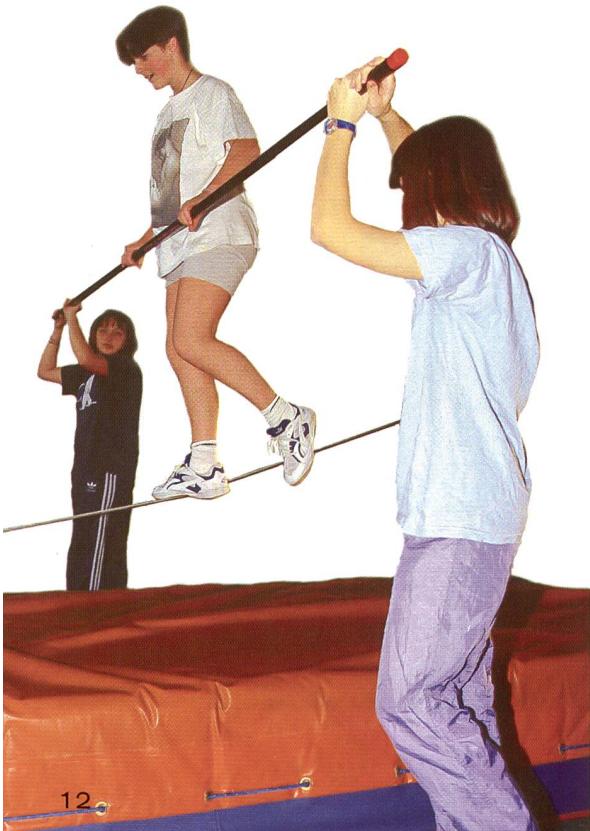
die einzelnen Trainingseinheiten vorzubereiten, sind nur zwei Gründe für ein Abweichen vom Prinzip der Ganzheitlichkeit.

## ... heisst in J+S vielseitige Trainingsgestaltung ...

J+S will Kinder und Jugendliche in ihrer gewählten Sportart fördern. Daher steht denn die Technik-Kondition-Fusion, verstanden als das Erwerben und Festigen von technischen Kernmustern, die dann im Sinne eines allfälligen Transfers polysportiv für das Lernen anderer Sportarten nutzbar gemacht werden könnte, für J+S noch nicht so stark im Vordergrund wie z.B. im Schulsport. Die erzieherische Herausforderung nach Polysportivität muss in J+S so verstanden werden, dass die Leitenden mit vielseitiger Trainingsgestaltung dazu beitragen, das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen breit zu entwickeln, um sie allen-



Nur die Ausgewogenheit zwischen technik- und konditionsorientierten Aufgabenstellungen wirkt sich günstig auf den Verlauf des Lernens aus.



falls auch auf andere Sportaktivitäten vorzubereiten (vgl. auch «Magglingen» 8/98).

#### **... als attraktiver Lernprozess, ...**

Das Erwerben von sportlichen Fertigkeiten benötigt entsprechende Voraussetzungen und koordinative, konditionelle aber auch kognitive und emotionale Fähigkeiten. Zu Beginn eines Lernprozesses eignen sich ganzheitliche Bewegungsaufgaben, die vor allem koordinative Fähigkeiten beanspruchen. Sie können auf den Handlungsvorstellungen, die bei den Lernenden bereits vorhanden sind, aufbauen und entwickeln koordinative Kernmuster. Sie sind die Basis für den sportartspezifischen Technikerwerb, der einer Verfeinerung der Bewegungsausführungen mit zunehmenden, komplexeren koordinativen Anforderungen gleichkommt.

#### **... der wie eine Spirale von Technik zu Kondition drehend ansetzt**

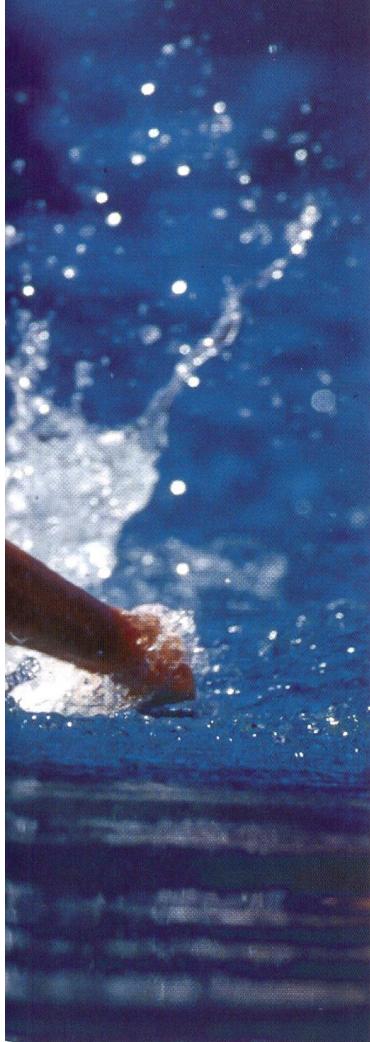
Das Üben im koordinativen Bereich ist Grundlage. Die Variationen der Kernmuster führen nicht zuletzt auch zu einer konditionellen Bereicherung. Dies wiederum schafft neue, günstigere Voraussetzungen zur Verfeinerung der Tech-

nik, zum individuellen Gestalten. Das Variieren auf der neuen Stufe des Könbens ermöglicht den Erwerb einer komplexeren, verfeinerten Technik und führt wiederum zu einer Steigerung der konditionellen Leistungsfähigkeit. So vollzieht sich der Lernprozess spiralförmig. Nur die Ausgewogenheit zwischen technik- und konditionsorientierten Aufgabenstellungen wirkt sich günstig auf den Verlauf des Lernens aus.

Die effiziente Steuerung des Lernprozesses hängt von der sinnvollen Auswahl der Kernmuster resp. der Übungen (Technikorientierung), der Reihung (Methodik) und der energetischen Dosierung (Konditionsorientierung) ab.

#### **Und für Leiterinnen und Leiter?**

Die Kunst der Leiterinnen und Leiter besteht darin, immer wieder Spannung zu erzeugen und das Training ausgeglichen und ganzheitlich zu gestalten. Dies erfordert auch das Erkennen der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie das Eingehen auf persönliche Einstellungen und Stimmungen. So sind, vereinfachend und zusammenfassend ausgedrückt, einige wenige Ratschläge für die Trainingsgestaltung zu berücksichtigen:



Ein wichtiger Ratsschlag: Bei den Sportarten bleiben. «Schwimmer wollen sich im Wasser spüren.»

## Entfernen wir uns nicht von der Sportart, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewählt haben

Orientieren wir uns bei der Auswahl der Trainingsinhalte immer an der Sportart oder zumindest an einer Wesensverwandtschaft. Spielende wollen Tore oder Punkte erzielen oder verhindern und sich mit Gegenfern messen. Schwimmer wollen sich im Wasser spüren. Schneesportler wollen sich mit dem Gelände, dem Schnee, ihrem Material auseinandersetzen und die verschiedenen Elemente beherrschen. Athleten wollen ihre individuelle Bestleistung steigern und sich mit andern vergleichen. Entscheidend ist die Auswahl der sportartrelevanten Kernelemente. Wenn sie die Basisinhalte des Trainings bilden und angewendet werden können, ermöglichen sie das Erleben der Sportart.

## Niemand will sich im Training langweilen

Variieren wir die Kernübungen! Wenn erste, einfache Aufgabenstellungen ge-

konnt ausgeführt werden, müssen sich die Teilnehmenden nicht mehr auf die Trainer-Anweisungen konzentrieren, die Lernherausforderung ist gering. Kleinste Veränderungen der Aufgabenstellung erzeugen wieder neue Anreize. Die Veränderungen können entweder koordinativ-technische oder eher konditionelle Aspekte berücksichtigen. Die Veränderungen sollen nicht die Kernstruktur betreffen, sondern das gleiche Kermuster muss auch unter erschwerten Bedingungen ausgeführt werden.

## Freude ist das Feuer im Training

Freude erleben wir beim Erreichen eines Ziels. Dank dem Erkennen und Eingehen auf individuelle Voraussetzungen können wir die Ziele für die einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer spannend und herausfordernd setzen. Dank dem stetigen Wechsel von Erwerben und Anwenden können wir kleine Lernziele vorgeben, die direkt in der sportartspezifischen Anwendung von den Einzelnen selbst überprüft werden können.

## Motivation ist die Triebfeder für regelmässiges, überdauerndes Engagement

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die jede Woche regelmäßig trainieren, wollen Fortschritte erzielen. Wir können sie auf diesem Weg leiten. Zeigen wir auf, was es braucht, um die individuellen Leistungen zu steigern. Geben wir Gelegenheiten, Leistungen zu messen, Stärken und Schwächen im technischen und konditionellen, aber auch in den Bereichen der Emotionen und der Kognition zu erkennen! Indem wir Aufgaben mit einer konkreten Zielvorgabe stellen, können wir die eigene Verantwortung am persönlichen Lernfortschritt fördern. Eigenverantwortung stärkt und motiviert.

## Stetes Variieren der Kermuster

Die Technik-Kondition-Fusion, verstanden als das stetige Variieren der sportartspezifischen Kermuster mit konditionellen und koordinativ-technischen Zusatzaufgaben, ist in jedem Training Kern des Lehr-Erfolges. Und Kinder und Jugendliche erleben dank gesteigertem Können noch mehr Freude beim Ausüben ihrer gewählten Sportart. m

