

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

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

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

**Heft:** 2

**Artikel:** Lehrmittel mit ganzheitlichem Hintergrund

**Autor:** Wüthrich, Peter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992092>

### 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](#)

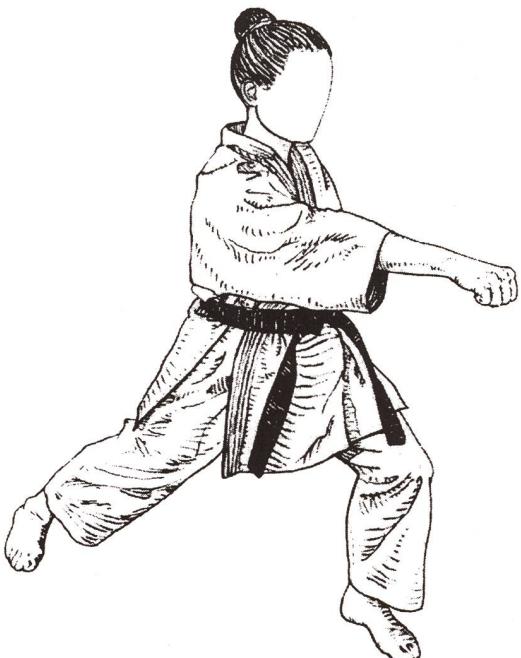
**Download PDF:** 06.02.2026

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

## Neues «J+S-Leiterhandbuch Karatedo»

# Lehrmittel mit ganzheitlichem Hintergrund

Im Frühjahr 1999 erscheint das neue «J+S-Leiterhandbuch Karatedo». Initiant und Leiter des Autorenteams ist der Fachleiter Erik Golowin. Das Handbuch soll einen ganzheitlichen Standpunkt des Karatedo präsentieren und eine Art terminologisches Werkzeug liefern. Es soll im Weiteren die Vielfältigkeit der Kampfsportarten aufzeigen.



Peter Wüthrich

Ich habe mich seit meiner Jugend mit Kampfkunst und Kampfsport auseinandergesetzt und war immer fasziniert vom Ganzheitlichkeitsanspruch, der diesen Künsten als Leitbild dient. Ethische und mentale Aspekte der Sportart stehen in direkter Relation mit den physischen Aspekten.» Für Erik Golowin steht das Ganzheitliche entsprechend auch im Zentrum des neuen Leiterhandbuchs. Dieses führt zu einem ganz anderen technischen Trainingskonzept, das in seiner Urabsicht versucht, den ganzen menschlichen Körper zu erfassen – neben den uns vertrauten muskulären Bereichen auch die Statik, den Knochenbau und die inneren Organe (u.a. die Atmung). Das Vermitteln

einer anderen Bewegungsvorstellung, die vom Zentrum des Körpers ausgeht und sich Richtung Körperperipherie entwickelt, führt zu einer anderen räumlichen Vorstellung vom Körper.

### Drei «Lehrer»

Autor Erik Golowin hat sich keine leichte Aufgabe gestellt. Alles, was ihn in seinen Erfahrungen mit Kampfkunst beeinflusst hatte, sollte zusammengebracht und umgesetzt werden, ohne dass allzu viele inhaltliche Kompromisse eingegangen werden mussten. Drei Bereiche hätten dabei eine zentrale Rolle gespielt: «In der traditionellen Philosophie Asiens spricht man von drei ‹Lehrern›, die den Menschen auf seinem Lebensweg unterrichten: Einer ist das Universum (Natur), der zweite ist die eigentliche Lehrperson, die einem die Technik oder die Form der Kampfkunst lehrt, und der dritte ist das Individuum selbst. Auf meinem Entwicklungsweg bin ich vielen ‹geistigen Vätern› begegnet, die mich in der Sportart oder in der Lebenskunst gelehrt haben oder mir die Erkenntnisse der Sportwissenschaft näher brachten. Ich erkannte Strukturverwandtschaften in den Lehren Asiens und dem Dreistufen-Modell (EAG) von Arturo Hotz.»

«Das Leiterhandbuch soll zur Weiterentwicklung des Menschen beitragen.»

### Wertvoller Entwicklungsprozess

Das Konzept des neuen Lehrmittels war von Beginn weg von der J+S-Führung grundsätzlich akzeptiert. Die folgenden

Schritte der Umsetzung lösten zu verschiedenen Zeiten Diskussionen aus, bei denen Erik Golowin die grundlegende Inhaltsdiskussion vermisste: «Die aufkeimenden Fragen zum Verständnis des Textes und zur Form betrachtete ich zu diesem Zeitpunkt als sekundär. Ich wollte zuerst die Botschaft auf die Leinwand projizieren, von dort aus die weiteren Schritte auslösen und den Inhalt auf die konkreten Bedürfnisse des Zielpublikums anpassen. Doch im späteren Verlauf des Entwicklungsprozesses lösten diese wiederkehrenden Fragen auch bei mir die entsprechende Sensibilität aus. Das Zwischenprodukt erfuhr zwei Kürzungsphasen, die am Schluss eigentlich zu der Form führten, die ich mir am Anfang selber wünschte.» Das Leiterhandbuch soll zur Weiterentwicklung des Menschen beitragen und in einer Art Brückenfunktion die Menschen verschiedener Kulturen und Ansichten sich näher bringen.

### Zustand der Leere

In den asiatischen Kulturen herrschen andere pädagogische Schwerpunkte vor, der Zugang zum Körperlichen, das

Körperverständnis unterscheidet sich gegenüber demjenigen in unserer Kultur. Erik Golowin spricht

davon, dass es das Ziel der Kampfkünste sei, den Zustand der Leere zu erreichen. Was meint er damit? «Wir denken, fühlen, analysieren, reflektieren, grü-



3. Lernstufe  
«Gestalten  
und Ergänzen»

## Virtuoses Gleichgewicht

Reagieren

2. Lernstufe  
«Anwenden  
und Variieren»

## Dynamisches Gleichgewicht

3. Lehrstufe  
«Kreativität  
anregen»

Rhythmisieren

Die Darstellung aus dem neuen Lehrmittel zeigt zusammenfassend die methodische Entwicklung im Bereich der koordinativen Fähigkeiten nach dem Modell von Arturo Hotz. Mit dem «dynamischen Gleichgewicht» können wir die Schrittformen steuern, mit dem «virtuosen Gleichgewicht» das rhythmische Aktions- und Reaktionsverhalten. Diese Fähigkeiten werden zu Kunstfertigkeiten, wenn wir in unserem gesamten (Bewegungs-) Verhalten die Ruhe in unserem Herzen finden und sie bewahren können. (Grafik: Marc Gilgen)

Orientieren

1. Lernstufe  
«Erwerben  
und Festigen»

## Alltagsgleichgewicht

1. Lehrstufe  
«Voraussetzungen  
schaffen»



## Umfassendes Medium

**D**as «J+S-Leiterhandbuch Karatedo» ist ein umfassendes Medium. Es erlaubt ein gesamtheitliches Unterrichten, eine ganzheitliche Annäherung an die Theorie. Die Verantwortlichen werden die Neuerscheinung in den kommenden drei bis fünf Jahren umfassend vorstellen und einführen. Ein Teil der Botschaft soll dabei auch für andere Sportarten befriedigend sein.

Im Leiterhandbuch finden traditionelles Gedankengut und aktuelles sportwissenschaftliches Wissen eine Plattform, auf der eine Art Differenzbereinigung stattfinden kann. Die Theorie ist in einer Art Mindmapping aufgebaut, die einem einlädt, sich in verschiedenen Kapiteln zurechtzufinden. Sie bringt die Leserin und den Leser dazu, auch sich selber zu reflektieren, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen – also eine Art Mindmirror. Erik Golowin: «Der Prozess des individuellen Zusammenfügens der einzelnen Teile ist ein Ausdruck der menschlichen Weisheit, die wir in der Leiterausbildung anstreben, die uns auf einen ganzheitlich orientierten Lebensweg führen kann.»



Peter Wüthrich ist Chef der Sektion Medien und Kommunikation der ESSM und Mitglied des Redaktionsrats von «mobile». Adresse: ESSM, 2532 Magglingen.

beln fast ohne Unterlass. Wir sind beschäftigt, wir sind «voll». Uns fehlt das Abschalten, die innere Ruhe, die Gelassenheit, das Werden lassen, das Nichtstun, die «Leere». Dieses ständige aktive Bewegen-wollen kann unsere Gesundheitskräfte ermüden, kann uns schliesslich krank werden lassen. Dem Körper «Entspannung» zu bieten, den Geist zur Ruhe zu führen ist das Beste, was wir zulassen können. Die ausgewogene Gesundheit, die Stärke des Geistes und des Körpers beruht auf der Fähigkeit, loszulassen, loslassen zu können, in der Ruhe und der «Leere» neuen Schwung zu holen. In der Absichts- und der Sorglosigkeit liegt die Quelle der unverbrauchten Produktivität.» m