

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 2 (2000)
Heft: 1

Artikel: Lesenswertes zum Thema Bewegungsvorstellung
Autor: Saklobielski, Janina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992144>

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

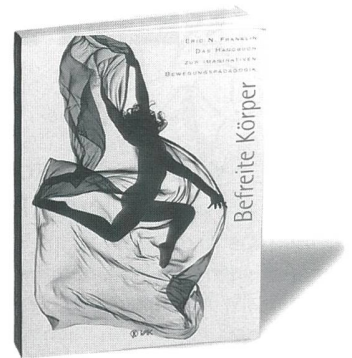
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 12.01.2026

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

Lesenswertes zum Thema Bewegungsvorstellung

Wer sein Büchergestell in Bezug auf das Thema Bewegungsvorstellung erweitern möchte, findet im Folgenden einige ausgewählte aktuelle und klassische Referenzwerke. Diese enthalten einerseits praktische Hinweise und Bereicherungen für den täglichen Unterricht. Andererseits leuchten sie aber auch die theoretischen und wissenschaftlichen Hintergründe in Bezug auf die Bewegungsvorstellung in Wort und Modell aus.



Janina Sakobielski

Mit den Worten «Beginnen wir gleich mit einer kleinen praktischen Übung und begeben uns auf eine Vorstellungsreise» wird das erste Kapitel in Eric Franklins Buch «Hundert Ideen für Beweglichkeit» (1995) eingeleitet. Dieser Ausschnitt ist bezeichnend für das ganze Werk, ist es doch hervorragend geeignet für die Praxis, ohne jedoch die notwendigen wissenschaftlichen Hintergründe zu vernachlässigen. Durch die Anwendung von inneren bewegten Bildern zielt Eric Franklin auf ein anatomisch gerechtes Körperempfinden und eine optimale, bewusste Haltung ab. Hier wird ein schöpferischer und phantasievoller Weg zu vermehrter Beweglichkeit und Harmonie in Beruf, Alltag und sportlichem Training auf einfache und anschauliche Weise aufgezeigt. (Ein Ausschnitt aus der Arbeitsweise Eric Franklins ist ab Seite 16 dieser Ausgabe dargestellt.)

«Befreite Körper»

Ebenso anschaulich wie praxisorientiert ist das Handbuch «Befreite Körper» (1999), ebenfalls aus der Feder von Eric Franklin. In einem ersten Teil zeigt der Autor die verschiedenen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist auf und führt seine Leserschaft in die Welt der Vorstellungsbilder ein. Die Kapitel zwei und drei sind den anatomischen

Grundlagen und der praktischen Anwendung sowie der Wirkung der mentalen Bilder gewidmet. In einem letzten Teil wird der Kreis wieder geschlossen, indem auf die Ganzheitlichkeit und die Harmonie des eigenen Körperbildes Bezug genommen wird.

Ein Blick in die Forschung

Wer sich mehr für die theoretischen Hintergründe und aktuellen Modelle interessiert, für den sind die beiden folgenden Publikationen sicher eine wertvolle Bereicherung.

«Die Entwicklung der Bewegungsvorstellung im Gerätturnen» (1997) ist der Titel des Werkes von Hans Günter Schöpe. Die Abhandlung hat den Zweck, plausibel zu machen, dass Geräteturnen im Sinne der Entwicklung von Handeln und Denken stufenweise vom Sich-Bewegen zu technomotorischen Abläufen integrativ verdichtet wird. Unter der Spezialisierung «Gerätturnen» wird ein Integrationsansatz versucht, der die praktischen Lernerfahrungen in die Entwicklungstheorie Piagets, unter Berücksichtigung der Schematheorie und des Gestaltkreises einbindet. Da die allgemeine Bewegungslehre die kognitive Präsentation von Bewegungen weitgehend offen lässt, wird damit eine Lücke in der Sportwissenschaft geschlossen.

Interne Bewegungsrepräsentationen, verstanden als individuelle, kontextspezifische sensomotorische Gedächtnisstrukturen und -prozesse, sind Gegenstand der Untersuchung von Josef Wiemeyer (1994). Der Autor entwirft in seinem Werk ein Repräsentationskonzept, das er vielschichtig begründet und unter Berücksichtigung der verschiedenen Gegenpositionen diskutiert. Das heuristische Modell, das er anschliessend vorstellt, ist relativ offen und erlaubt die Integration bestehender Befunde der Mo-

torikforschung. Da interne Bewegungsrepräsentationen nicht direkt beobachtbar sind, versucht der Autor schliesslich, einige Strategien, Methoden und Lösungsmöglichkeiten für deren Erfassung aufzuzeigen und hofft, dass damit weitere Untersuchungen in Angriff genommen werden.

Beide wissenschaftlichen Publikationen enthalten ein ausführliches Literaturverzeichnis. m

Unsere Empfehlungen

Franklin, Eric N.: Befreite Körper. Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. Kirchzarten bei Freiburg, VAK, 1999 (ESSM 06.2485/Q)

Franklin, Eric N.: Locker sein macht stark. Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. München, Kösel, 1998 (ESSM 70.3195)

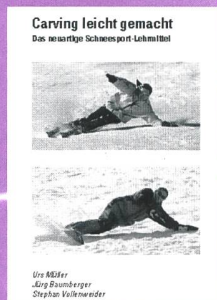
Franklin, E.: Hundert Ideen für Beweglichkeit: ein Bilderbuch für eine schmerzfreie Körperhaltung. Zürich, IBIS, 1990 (ESSM 70.2584)

Schöpe, H.-G.: Die Entwicklung der Bewegungsvorstellung im Gerätturnen. Eine sich ändernde Beziehung von Theorie und Praxis. Hamburg, Czwilina, 1997 (ESSM 9.228-107)

Wiemeyer, J.: Interne Bewegungsrepräsentation. Grundlagen, Probleme und Perspektiven. Köln, bps-Verlag, 1994 (ESSM 9.30-20 S)

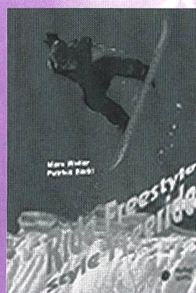
Theiner, E.; Wörz, Th.: Erfolg durch Selbstmanagement in Leistungssport und Beruf. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 1999





Carving, leicht gemacht
Fr 27.50

Ride Freestyle –
Style Freeride
Fr. 33.– / Fr. 28.–



Hören Sie auf Ihr Herz
Fr. 19.80 / Fr. 17.80

Bestellung

___ Carving, leicht gemacht	Fr 27.50	
___ Spiele auf dem Eis	Fr. 19.80	Fr. 17.80
___ Ride Freestyle – Style Freeride	Fr. 33.–	Fr. 28.–
___ Spiele auf Ski	Fr. 12.–	Fr. 10.–
___ Mehr Puls	Fr. 15.–	Fr. 15.–
___ Hören Sie auf Ihr Herz	Fr. 19.80	Fr. 17.80
___ Video zum Lehrmittel «Bewegen, Darstellen, Tanzen»	Fr. 33.–	

Name _____ Vorname _____

Strasse _____

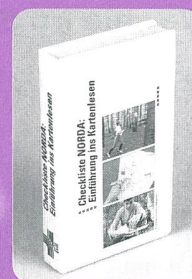
PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____

Mitglied SVSS: ☐ ja ☐ nein

Einsenden an:

Verlag SVSS
Neubrückstrasse 155
CH-3000 Bern 26
Tel. 031/302 88 02, Fax 031/302 88 12
E-Mail: svssbe@access.ch

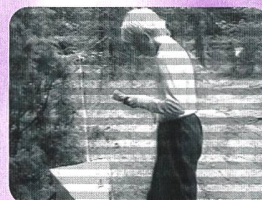


Checkliste NORDA:
Einführung ins Kartenlesen
(1998) Fr. 36.60

OL: Treppenstufen-
methode. Grundstufe
(1997) Fr. 33.40



OL: Treppenstufen-
methode. Stufe 2 (1997)
Fr. 37.70



Mental unterstütztes
Techniktraining im
Orientierungslauf
(1998) Fr. 35.60



Bestellung Videos

___ Checkliste NORDA: Einführung ins Kartenlesen (1998)	Fr. 36.60
___ OL: Treppenstufenmethode. Grundstufe (1997)	Fr. 33.40
___ OL: Treppenstufenmethode. Stufe 1 (1997)	Fr. 41.–
___ OL: Treppenstufenmethode. Stufe 2 (1997)	Fr. 37.70
___ Mental unterstütztes Techniktraining im Orientierungslauf (1998)	Fr. 35.60

Name _____ Vorname _____

Strasse _____

PLZ, Ort _____

Datum, Unterschrift _____

Einsenden an:



BASPO Bundesamt für Sport Magglingen
OFSPO Office fédéral du sport Macolin
UFSPO Ufficio federale dello sport Macolin
UFSPO Ufficio federal da sport Magglingen

BASPO
Mediothek
CH-2532 Magglingen
Fax 032/327 64 08
E-Mail: christiane.gessner@baspo.admin.ch