

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

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

**Band:** 2 (2000)

**Heft:** 5

**Artikel:** Aus Wort mach Sport!

**Autor:** Bignasca, Nicola / Hotz, Arturo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992192>

#### 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>**

## Sprache und Bewegungslernen

# Aus Wort mach Sport!

Eine Bewegung erklären, die Ausführung der Bewegung beurteilen und anschliessend sinnvolle Ratschläge erteilen – das sind nur einige von tausend Gelegenheiten, bei denen die Sprache im täglichen Unterricht oder Training zum Einsatz kommen kann. Welches sind nun aber beim Bewegungslernen die Möglichkeiten und Grenzen der Sprache?

Nicola Bignasca, Arturo Hotz

Dass Turnhallen und Sportfelder nicht immer die idealen Orte für Diskussionen, Gespräche und Konferenzen sind, liegt auf der Hand. Dennoch steht ausser Zweifel, dass die Sprache für Lehrpersonen, Leiter und Trainierinnen einerseits sowie für Schüler oder Athletinnen andererseits von grosser Bedeutung ist. Auf der Suche nach den Möglichkeiten und Grenzen von gezieltem Spracheinsatz im Sportunterricht haben wir uns mit Peter Kotzurek, dem Cheftrainer der Schweizer Kunstrun-Nationalmannschaft, getroffen. Von einem Trainer, der gewohnt ist, seinen Athletinnen und Athleten die kompliziertesten Figuren und technisch hochstehendensten Bewegungen zu erklären, wollten wir in erster Linie wissen, ob die Fähigkeit, sich sprachlich auszudrücken, denn eine wichtige Kompetenz eines Trainers oder einer Trainierin sei: «Logisches Denken und Handeln sowie Kommunizieren sind grundsätzlich wichtige Prozesse für den Menschen, ob nun im Sport oder im täglichen Leben.»

### Dosierung auf Grund des Feedbacks

Im Gespräch mit Peter Kotzurek erhält man tatsächlich den Eindruck, einem sehr wortgewandten, sprachlich ver-

sierten Trainer gegenüberzusitzen: «Ja, es ist wahr, die Sprache ist wesentlicher Bestandteil meiner Trainertätigkeit. Obwohl ich heute bedeutend weniger rede als früher. Ich habe gemerkt, dass ich oft ‹geschwatzt› habe, ohne irgendetwas zu sagen. Heute achte ich bei der Dosierung meiner Sprache vielmehr auf das Feedback der Athletinnen und Athleten: Sie weisen in ihrer Körpersprache darauf hin, ob sie das Bedürfnis haben, dass ich mehr oder weniger spreche.»

### Wann soll wie gesprochen werden?

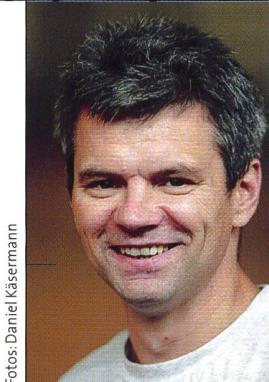
Wenn wir den Gebrauch der Sprache im Sport näher unter die Lupe nehmen, kristallisieren sich eigentlich zwei verschiedene Situationen heraus, in denen die Sprache angewendet wird: Einerseits die Gespräche miteinander, wie beispielsweise der Austausch von Informationen während der Vorbereitung und der Ausführung einer Bewegung, und andererseits die Selbstgespräche, in denen sich der Athlet oder die Athletin Selbstinstruktionen erteilt. Für Peter Kotzurek hat die Sprache des Trainers klare Funktionen: «Wenn eine neue Bewegung effizient erlernt werden soll, braucht es in einer ersten Phase logische, biomechanische Erklärungen und präzise Anweisungen. Die Turnerinnen und Turner müssen den genauen Ablauf der Bewegung kennen lernen. In dieser Pha-

se halte ich meist einen theoretischen Vortrag, in dem ich zentrale Begriffe wie beispielsweise die Horizontalgeschwindigkeit einführe. Und bereits hier versuche ich auch, die Athletin oder den Athleten in den Trainingsprozess miteinzubeziehen und ihn oder sie zu ermuntern, selber ein bisschen Trainer zu werden – von sich selbst.»

Nach der theoretischen Einführung geht es in der Turnhalle an die Arbeit. Und dort verändert sich auch die Sprache grundlegend: «An diesem Punkt versuche ich, meine biomechanischen Erklärungen in eine ‹neue›, viel anschaulichere und bildlichere Ausdrucksweise zu verpacken. Dadurch entsteht eine ganz andere, viel emotionalere Sprache, gespickt mit vielen Metaphern. In diesen entscheidenden Augenblicken rede ich sehr viel, denn auf diese Weise gelingt es, den Lern- und Trainingsprozess zu beschleunigen.»

Die Sprache übernimmt aber auch noch eine andere Aufgabe, die mehr auf die Regulierung der Intensität und der Anstrengung abzielt: «In diesen Augenblicken muss es dem Trainer gelingen, den Energie- und Krafthaushalt eines Athleten oder einer Athletin zu kontrollieren und zu dosieren: Wenn er sich nach einem Höhepunkt zu sehr in Euphorie befindet, muss der Trainer ihn beruhigen, um Verletzungen oder Überbelastungen zu verhindern. Wenn er hingegen deprimiert ist, muss der Trainer ihn motivieren und aufbauen. In beiden Fällen ist es wichtig, den psychischen Zustand des Athleten zu erspüren und die ganze Palette der sprachlichen Möglichkeiten mit ihren feinen Nuancen sehr feinfühlig zu benutzen – oder wenn es nötig ist, auch zu schweigen, den Athleten selber sprechen zu lassen.»

## Dr. Peter Kotzurek



Fotos: Daniel Käsermann

...ist heute Cheftrainer der Männer-Kunstrun-Nationalmannschaft des Schweizerischen Turnverbandes, 40 Jahre alt und Vater zweier Söhne. Er ist in Polen geboren, in der ehemaligen DDR aufgewachsen und hat in Russland Sportpädagogik studiert, das Trainerdiplom erworben und in Biomechanik promoviert. Seinen grossen Erfahrungsschatz als Trainer hat er sich in der DDR, in Westdeutschland, in den USA und – seit 1996 – in der Schweiz angeeignet. Seine Hobbys sind Musik, Lesen und die Familie.

### Sprache als Führungsinstrument

Peter Kotzurek trainiert im Nationalkader des Schweizerischen Turnverbandes jugendliche Turner, aber auch junge Erwachsene – eine Altersspanne von 14 bis 28 Jahren. Natürlich interessiert uns, ob es generelle Unterschiede zwischen Jugendlichen und Erwachsenen in Bezug auf verbales Denken und Sprechen gibt: «Die Unterschiede sind enorm. Nicht nur zwischen Jugendlichen und Erwachsenen, sondern auch innerhalb



In der Praxis braucht es eine emotionale, mit vielen Metaphern gespickte Sprache, um den Lern- und Trainingsprozess zu beschleunigen.

dieser beiden Gruppen selbst. Gerade während der Pubertät haben die Jugendlichen sehr grosse Probleme mit sich selber. Dies kommt nicht zuletzt daher, dass sich ihr Körper verändert. Ich versuche, sie zu begleiten, denn wenn sie diese Probleme nicht richtig anpacken, ist es unmöglich, auf der sportlichen Ebene Erfolge zu feiern.»

Die Sprache ist für einen Trainer somit auch ein wirkungsvolles Mittel, mit einem Athleten oder einer Athletin auf einer sehr persönlichen Ebene zu kommunizieren und ihn oder sie individuell zu führen. «Jeder Turner und jede Turnerin muss geführt werden, und zwar mit individuell massgeschneiderten Methoden. Dies gilt auch für intelligente Athletinnen und Athleten, die sehr oft dazu tendieren, eine gewisse Arroganz zu entwickeln und sich selbst gewaltig zu überschätzen. Damit steigt natürlich das Unfallrisiko beträchtlich.»

Sich sprachlich ausdrücken zu können, logische Gedanken richtig einzusetzen und zu verbalisieren sind Kompetenzen, die Peter Kotzurek mit seinen Schützlingen zielgerichtet entwickelt: «Ich unterrichte meine Athletinnen und Athleten regelmäßig im Fach ‹Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung›. Dabei erhalten sie zielgerichtete Aufgaben, wie zum Beispiel: Was erwartest du von einem Wettkampf? Wie willst du deine Ziele erreichen? Dabei interessiert mich nicht die Rangierung, die ein Athlet erreichen möchte, sondern ich will klare Anweisungen, wie die Athleten oder Ath-

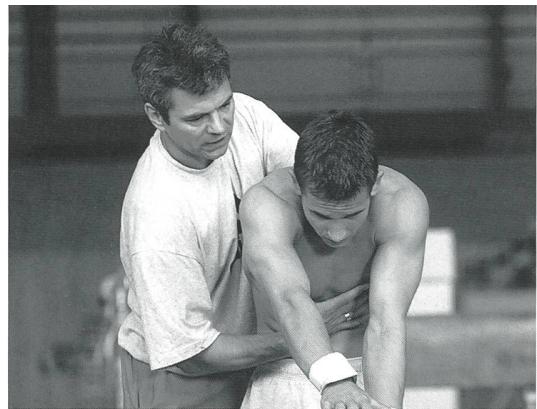
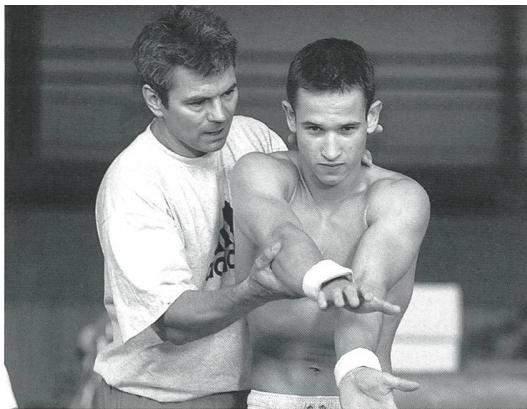
letinnen zum Ziel kommen wollen. Hier spielen Kriterien wie Entspannung, Ruhe, Atmung, Bewegungssimulation und Selbstinstruktionen eine ganz wichtige Rolle. Sie müssen diesen Prozess verbalisieren, aufschreiben und sind mit meiner Unterstützung auch dafür verantwortlich, dass der Prozess auch erfolgreich durchgeführt wird.»

#### **Reden oder Schweigen?**

So gegensätzlich sie auch sind: Reden und Schweigen sind zwei Formen der Kommunikation, die beide gleich wichtig sind. Wann soll nun aber geredet, wann geschwiegen werden? Peter Kotzurek versucht, beides in möglichst wirkungsvoller Weise anzuwenden. «Die Erklärungen auf sprachlicher Ebene sind sehr wichtig, wenn man eine neue Bewegung erlernt. In dieser ersten Phase

wird sozusagen das Fundament für eine erfolgreiche Arbeit gelegt. Ist das Fundament vorhanden, müssen die Athletinnen und Athleten hart an sich arbeiten und die Bewegung wiederholen, wiederholen, wiederholen. Wenn sich der Lernprozess korrekt und zufriedenstellend entwickelt, kommt der Sprache die Aufgabe zu, den Athleten oder die Athletin zu loben und weiterhin zu motivieren. In diesen Momenten bemerke ich entscheidende Unterschiede zwischen den verschiedenen Athletinnen und Athleten: Einige verlangen ausdrücklich und immer wieder eine Bestätigung, einen Kommentar oder eine Intervention des Trainers auf verbaler Ebene; andere dagegen brauchen lediglich die physische Anwesenheit des Trainers. Oft reicht schon ein Blickkontakt, um eine wirkungsvolle Kommunikation zu erzielen.»

**D**ie Überlegungen von Peter Kotzurek beziehen sich nicht nur auf das Kunstrturnen, sondern gelten auch für andere Sportarten und Lehrbereiche der Bewegungs- und Sporterziehung. Auf den zwei folgenden Seiten sind einige methodische und didaktische Thesen und Empfehlungen in Bezug auf den sprachgeleiteten Bewegungs- und Sportunterricht beschrieben.



## **Die Sprachkompetenz erhöht – auch! – die Lernkompetenz!**

Das Sprechenlernen verläuft bei Kindern in ihrer Entwicklung parallel mit der Entfaltung ihres Denkvermögens. Somit erstaunt es nicht, dass diesen entscheidenden Prozessen entsprechend auch das Bewegungslernen mit zunehmendem Alter qualitative Verbesserungen erfährt. Auf diesen bedeutsamen Umstand weist auch Peter Kotzurek hin: Der Einsatz von Sprache als Methode in Unterricht und Training hängt in hohem Masse vom Alter der Lernenden ab.

Sprachgeleiteter Bewegungserwerb lohnt sich, denn durch diese unterstützende Begleitung wird der Lernprozess vor allem zielstrebiger, aber auch planmässiger, systematischer und effizienter. Dabei spielt, wie immer beim Lernen, die Speicherung der Information eine zentrale Rolle: Das Wesentliche, was beim Menschen an Informationen codiert wird, erfolgt auf sensorisch-verbaler Grundlage. So mobilisiert beispielsweise das verbale Signal «Puck» bei Eishockeyspielerinnen und -spielern eine Vielzahl von bereits verinnerlichten Informationen und gibt dadurch Auskunft, wie mit diesem Spielobjekt in unterschiedlichen Spielsituationen umgegangen werden kann.

Sprachliche Codierung löst Assoziationsvorgänge aus, erhöht ihre Intensität und kann zur Verinnerlichung von Lerninhalten beitragen. Was heisst das? Was sprachlich gespeichert ist, wird zur Grundlage, ja zur Voraussetzung neuer Kombinationen, regt zu neuen oder veränderten Beziehungen an. Kurzum: Durch sprachgeleitetes Bewegungshandeln mehr kreative Prozesse!

## **Sprachgeleiteter Bewegungserwerb verbessert die situativ-variable Verfügbarkeit.**

Wissenschaftliche Untersuchungen (Munzert 1997, 169) haben gezeigt, dass gezielt sprachgeleiteter Bewegungserwerb zu gesteigerten Lernleistungen führen kann, und zwar deshalb, weil die erlernten Bewegungen schneller und stabiler behalten werden können. Außerdem wurde festgestellt, dass dadurch die berühmte situativ-variable Verfügbarkeit verbessert werden konnte, also die Zugriffsmöglichkeiten auf das Bewegungsrepertoire optimiert und die Abrufmöglichkeiten effizienter gestaltet werden konnten (vgl. Hotz 1997, 152 ff.).

## **Sprachgeleitetes Bewegungshandeln heisst Bewegungspläne ganzheitlich umsetzen!**

Wenn es uns gelingt, das sprachgeleitete Bewegungshandeln auch mit melodisch, zeitlich-dynamisch sowie rhythmisch aneinander gereihten Akzenten in (vertonten) Metaphern und Klangbildern zu bereichern, dann wird es auch möglich sein, Bewegungspläne nicht nur in die Tat umzusetzen, sondern sie auch zu leben und in diesem Tun ganzheitliche Erfüllung zu finden.

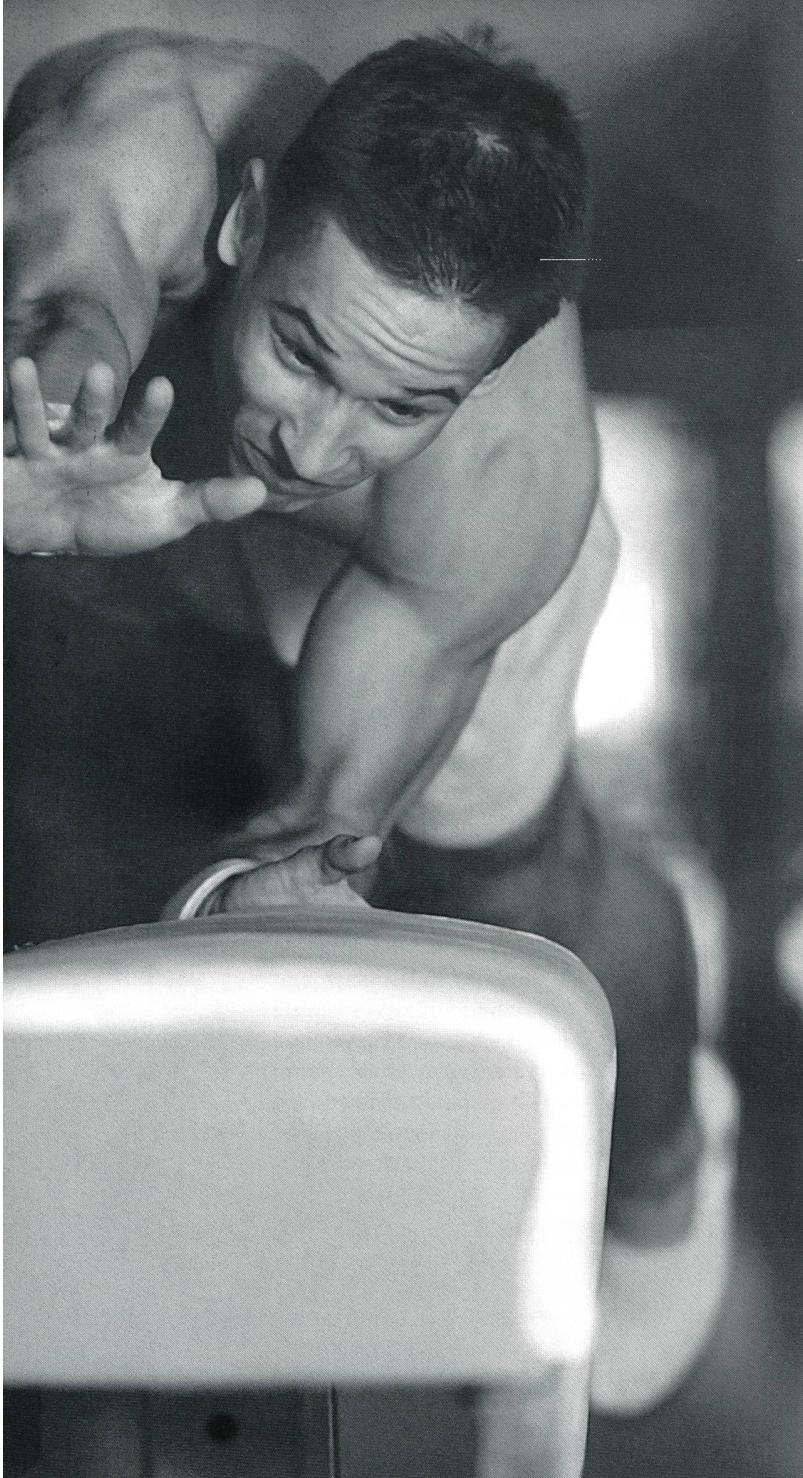
In diesem Sinne fördern das Mitsprechen und die Verwendung von Vorstellungsbildern einerseits die Organisationsqualität und andererseits die Güte der Gestaltungsmöglichkeiten beim Bewegungslernen massgeblich! Peter Kotzurek spricht hier von einer «neuen» Sprache. Diese stellt eine Art Verbindung oder Verknüpfung von biomechanischer Darstellung und plastischer Sprache dar. Prozesse solcher Art zeichnen sich demnach durch Plastizität und Emotionalität aus.

## **Sprache ist Ausdruck von erlebten Bildern in verbal abstrahierter Form!**

Metaphern als Sprachbilder werden wie alle Bildbotschaften primär nicht rational wahrgenommen und verstanden, denn Bilder sind ganzheitlich, also auch emotional «organisiert» und lassen somit die Lernenden auch erleben, was dargestellt ist. Ein (Sprach-)Bild ist in seiner Bedeutung meist klarer, wirkungsvoller und spornt zum Nachahmen sowie zum eigenen Ausdruck an.

Bewegungen können als (Sprach-)Metaphern eine willkommene Möglichkeit sein, Botschaften oder auch Absichten, Pläne, Bedürfnisse sowie individuelle Befindlichkeiten konkreter als sonst auszutauschen (siehe «mobile», Heft 1/2000). Metaphern sind eine Dialogform besonderer Art zwischen Mensch und Mitwelt. Gerade deshalb kommt der «physischen» Präsenz in der durch Sprache begleiteten Begegnung zwischen Lehrenden und Lernenden grosse Bedeutung zu. Vor allem Kinder und Jugendliche brauchen diese «lebendigen Vorbilder», die auch gestikulierend reden. Und Peter Kotzurek wies auf den unersetzbaren Blickkontakt mit dem Turner hin, der oft mehr hilft als tausend Worte oder mit zwei, drei Worten begleitet noch viel mehr aussagt, was Turner vom Trainer an Anweisungen und Betreuung benötigen.

Die Sprache ist wesentlicher Bestandteil der Trainertätigkeit und deren Einsatz und dosierung hängt individuell vom Feedback der Athletin oder des Athleten ab.



### **Die Metapher ist eine Spezialform der Sonifikation!**

Wird Sprache schliesslich unter dem Aspekt der «Sonifikation» (also Vertonung) verstanden, das heisst als Ausdruck verbal-melodischer Abbildung des Bewegungsflusses, dann steht Sprache im Dienste des Timings und der akzentuierten Rhythmisierung. Diese Art Intonation eines Bewegungsablaufes widerspiegelt zum Beispiel sehr schön die Formulierung «Wongwang!», die vor bald 30 Jahren der Schweizer Bob-Olympiasieger Jean Wicki als Mentalhilfe für die Visualisierung einer bestimmten Kurvenkombination der St.- Moritzer Bobbahn als sprachlichen Code für seine Bewegungsorganisation genutzt hatte (vgl. Hotz 1997, 242).

### **Sprechen – das bewusst gezielte Ordnen des motorischen Tuns!**

Die Sprache erfüllt beim Bewegungslernen eine regulative Funktion. Warum? Weil Sprechen bewusst, meist durchstrukturiert und irgendwie auch logisch aufgebaut ist, hat Sprechen auch für das Bewegungslernen einen ordnenden Charakter! Sprache hebt im zeitlichen Ablauf bestimmte Knotenpunkte oder Bewegungskzente gezielter als sonst hervor und unterstützt somit die Ablauforganisation sowie die Bewegungsgestaltung. Diese Hilfen können bei der Selbstinstruktion (vgl. nächste These) wirkungsvoll genutzt werden.

### **Dank Selbstinstruktion bessere Lernleistungen und mehr Selbständigkeit!**

Durch das Verbalisieren der eigenen Bewegungsvorstellung gelingt dem Lernenden auch eine Art Objektivierung, das heisst Vergegenständlichung seiner Bewegungspläne. Dadurch werden sie kommunizierbar, somit auch diskutier- und korrigierbar. Wahrscheinlich erfolgt dadurch auch eine verstärkte und effizientere Verinnerlichung, denn Motorisches ist – wie Jean Piaget (1896 – 1980) gezeigt hatte – mit sprachlichem und logischem Strukturaufbau eng verknüpft (vgl. Furth 1976, 281 ff.). Auch Peter Kotzurek hat in diesem Umfeld erkannt, dass ein souveräner Umgang mit der Selbstinstruktion ein Merkmal von motorisch intelligenten Turnern ist.

m

### **Literarnachweis**

*Furth, H. G.: Intelligenz und Erkennen. Die Grundlage der genetischen Erkenntnistheorie Piagets, Frankfurt a/M 1976 (Suhrkamp-Taschenbuch).*

*Hirtz, P./Hotz, A./Ludwig, G.: Bewegungskompetenz Gleichgewicht, Schorndorf 2000.*

*Hotz, A.: Die Sprache als qualitatives Steuer- element. Kernbegriff: Sprachgeleitetes Bewegungshandeln, in: Hotz, A.: Qualitatives Bewegungslernen, Bern 1997<sup>3</sup>; 239–242.*

*Munzert, J.: Sprache und Bewegungsorganisation. Untersuchungen zur Selbstinstruktion beim Bewegungslernen, Schorndorf 1997.*

*Loosch, E.: Allgemeine Bewegungslehre, Wiebelsheim 1999.*

*Meinel, K./Schnabel, G.: Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Berlin (Ost) 1987<sup>8</sup>; 1998<sup>9</sup> (Jubiläumsausgabe zum 100. Geburtstag von Prof. Dr. Kurt Meinel).*