

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 3 (2001)
Heft: 6

Artikel: Ein Modell für Leiterinnen und Trainer
Autor: Held, Leo / Aschwandern, Sergej
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991728>

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: 04.02.2026

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

Ein Modell für Leiterinnen und Tra

Leo Held, Trainer des Judo-Europameisters Sergej Aschwanden, kennt das methodische Konzept des Kernlehrmittels Jugend + Sport bestens, hat er doch eine Diplomarbeit dazu verfasst. Seiner Meinung nach können die drei Lehr- und Lernstufen, unter Berücksichtigung aller nötigen Anpassungen, sowohl beim Einsteiger als auch beim Spitzensportler angewandt werden.

«Die Übergänge der drei Lernniveaus sind fließend.»

Stufe 1: Wecken des Körper- und Bewegungsgefühls!

Für den Nationaltrainer überschneiden sich die Prozesse der drei Lernniveaus laufend. In der ersten Phase (Stufe 1) geht es um das Erwerben und Festigen. Es gilt, das Bewusstsein für die Entwicklung des Körper- und Bewegungsgefühls des Athleten, unter Berücksichtigung von Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozessen, zu wecken.

Stufe 2: Stabilisierung durch Einschleifen!

Durch stetiges Einschleifen und Wiederholen der gleichen Bewegungsabläufe wird eine Stabilisierung und Verinnerlichung erreicht. Diese erlaubt, durch Anwenden und Variieren von Bewegungsvorstellungen die in der Praxis vorkommenden Situationen erfolgreich zu lösen (Stufe 2).

Stufe 3: Die ganze Farbpalette nutzen!

Der Trainer motiviert den Athleten und fördert dessen Antizipationsvermögen, indem er ständig wiederholt und variiert. Dabei gilt die Devise: die richtige Bewegung zur richtigen Zeit! Die folgende Phase (Stufe 3) vergleicht Leo Held mit einem Maler vor seiner Leinwand. Der Trainer hat seinem Schützling die ganze Farbpalette in die Hände gelegt. Dieser muss nun mit dem erworbenen Wissen sein Werk selbstständig vollenden. Dies gelingt nur, wenn er alle bisher erlernten Elemente bewusst und situationsgerecht einsetzen kann.

Leo Held
Diplomsportlehrer und Nationaltrainer
Adresse: leo.held@sjv.ch

Leiterinnen und Leiter

1. Lehrstufe: «Voraussetzungen schaffen!»

- Herausfordern und begeistern
- Erleichternde Lernbedingungen schaffen

2. Lehrstufe: «Vielfalt ermöglichen!»

- Variieren, akzentuieren und korrigieren
- Neue Anwendungsmöglichkeiten erschliessen

3. Lehrstufe: «Kreativität fördern!»

- Anregen, beraten und betreuen
- Neue Bewährungssituationen arrangieren

Kinder und Jugendliche

1. Lernstufe: «Erwerben und Festigen!»

- Erkunden und Erproben
- Körper- und Bewegungsgefühl entwickeln
- Bewegungs- und Handlungsablauf möglichst ganzheitlich erfassen

2. Lernstufe: «Anwenden und Variieren!»

- Üben, üben, üben
- Mit anderen Bewegungen kombinieren
- Bewegungsvorstellungen differenzieren

3. Lernstufe: «Gestalten und Ergänzen!»

- Variieren und kombinieren
- Bewegungsqualität optimieren
- Auch in ungewohnten Situationen sich zurechtfinden

Aus: Kernlehrmittel
Jugend + Sport. BASPO,
Magglingen 2000.

iner



Sergej Aschwanden

Aus der Sicht des Meisters

Als den «besten Trainer aller Zeiten» bezeichnet der erfolgreiche Judoka Sergej Aschwanden seinen Trainer Leo Held.

Aus der Sicht des ständig dazulernenden Athleten trägt er nachfolgend einige Aspekte zur Entwicklung seiner bemerkenswerten Fähigkeiten und Fertigkeiten bei.

«mobile»: Wie gehen Sie beim Erlernen eines neuen Bewegungsablaufes vor?

Aschwanden: Ich teile die verschiedenen Abläufe in einzelne Abschnitte auf. Es folgen unzählige Wiederholungen, bis sie richtig «sitzen». Die Intensität der Übungen wird, zum Beispiel mit einem Trainingspartner, kontinuierlich gesteigert. Neue Erkenntnisse aus diesen Trainingseinheiten – eine simple Griffänderung zum Beispiel – müssen sofort angepasst werden. Je höher der Druck und die Intensität, umso genauer müssen die Abläufe übereinstimmen.

Wirkt sich dieses unermüdliche Wiederholen von Bewegungsabläufen auf die Länge nicht ermüdend aus?

Nein, denn nur so kann das Selbstvertrauens gestärkt werden. Das Einstudieren von Bewegungsautomatismen ist nur durch unablässige Wiederholungen möglich. Die so erworbene Beherrschung der Bewegungsabläufe erlaubt es mir, meine Aufmerksamkeit auf andere Aspekte zu richten – taktische oder mentale zum Beispiel.

Ihr Trainer misst der Kreativität grosse Bedeutung zu. Wie sieht das bei Ihnen aus?

Kreativität ist in jedem Stadium des Lernens wichtig, denn jeder Athlet hat seinen eigenen Stil, Bewegungen zu lernen, und er verleiht diesen seine persönliche Originalität. Je komplexer die Situation, desto mehr Kreativität ist gefragt.

Während des Kampfes studierst du die Taktik deines Gegners, um rechtzeitig reagieren zu können. Auch wenn du dir sämtliche möglichen Szenarien vorstellst, bleibt ein Teil unbekannt, und hier musst du dein Improvisationsvermögen oder dein Kreativitätspotenzial einsetzen. Das ist nur möglich, wenn du die während Jahren im Training mühsam erworbene komplette Palette deiner Bewegungsabläufe im richtigen Moment in Erinnerung rufen kannst!

m

Sergej Aschwanden

*Judoeuropameister 2000 und
Bronzemedallengewinner 2001 an den
Weltmeisterschaften in München*