

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Urschwimmen  
**Autor:** De Jaco-Stebler, Edith  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991451>

### **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>**



Die wichtigste  
Eigenschaft des  
Wassers erfahren:  
Es trägt mich!

## Urschwimmen

Was haben Wahrnehmungsübungen mit Bewegungslernen zu tun? In einem Gespräch mit Edith De Jaco-Stebler, Sportlehrerin am Gymnasium Biel, wurde deutlich: eine ganze Menge!

«**W**ie die Katze vor dem Mausloch. Weich und reaktionsbereit.», verdeutlicht Edith De Jaco-Stebler, Sportlehrerin am Gymnasium Biel, den Wunschzustand beim Taiji und präzisiert: «Weich meint aber nicht schlaff. Denn Schlaffheit ist kein Ziel, das wir im Sportunterricht anstreben wollen.» Damit ist die Brücke geschlagen. Von einer östlichen Kampfsporttechnik zum westlich geprägten Sportunterricht. Edith De Jaco-Stebler geht sogar noch weiter. Für sie führt umfassendes Bewegungslernen immer über die Wahrnehmung und die Körperaufmerksamkeit. Natürlich gäbe es Bewegungsbegabte, die komplexe Techniken durch die Methode des Vorzeigens-Nachmachens schnell lernen und anwenden können. Die meisten seien jedoch mit solchen Aufgaben überfordert.

### Vom Schweben ...

Am Beispiel Schwimmen führt die Sportlehrerin aus, was es heisst, über Zustandswahrnehmungen zu einem besseren Verhältnis im Element Wasser zu kommen. Nicht mit Aufgabenstellungen und Techniken soll ans Schwimmen herangegangen werden. Die Lernenden machen im Wasser vielmehr Experimente mit ihrem Körper. Bei diesem «Urschwimmen» weist die Lehrperson nicht an, sondern fragt: «Wie muss ich werden, damit mich das Wasser trägt?

Wie verhält sich die Atmung dabei? Welche Auswirkungen hat die Veränderung des Luftvolumens in meinem Körper?» Das Element Wasser soll nicht bezwungen werden. Vielmehr wird zuerst die eine wichtigste Eigenschaft des Wassers sanft erfahren: Das Wasser trägt mich.

### ... zum Schwimmen

Diese Erfahrung lässt viele ihre Angst vor dem Wasser verlieren, womit eine Grundvoraussetzung geschaffen wäre. Denn ohne Vertrautheit mit dem nassen Element kann eine ökonomische Schwimmtechnik nicht gelernt werden. Jetzt geht es aber nicht einfach darum, sich den Wasserwiderstand mit einer Schwimmtechnik nutzbar zu machen. Auch hier sollen Fragen und nicht Übungen im Vordergrund stehen: «Wie kann ich den Widerstand des Wassers wahrnehmen? Wie muss ich mit dem Widerstand des Wassers umgehen, damit ich optimal im Wasser liege und schneller vorwärts komme? Was können wir dabei von Wassertieren lernen?» Für Frau De Jaco-Stebler ist dieses Vorgehen auch viel lustvoller und ökonomischer: «Es gibt Lernende, die in zwei Lektionen

enorme Fortschritte machen und sich ohne Furcht im tiefen Wasser aufhalten und fortbewegen.» Und was wesentlich ist: Sie haben es selbst entdeckt und erlernt aufgrund eigener Körpererfahrung.

### Volleyball ist wie Taiji

Mittels «Üben ohne Übungen» und Experimenten zur Körperwahrnehmung geht es nicht nur darum, sich zu entspannen. Lernende sollen erfahren, wie viel Spannung der Körper wo benötigt, damit wir ökonomischer sitzen, liegen, stehen, rennen oder Sport treiben können. Letztlich spielt es keine Rolle, an welchen Bewegungsformen wir arbeiten. Bei der Abnahme im Volleyball braucht es in erster Linie sehr viel Aufmerksamkeit und Bereitschaft, dem Ball zu begegnen. Die Technik ist zu Beginn weniger wichtig. Diese Grundeinstellung beim Volleyball, aber auch in anderen Sportarten, ist durchaus mit Taiji zu vergleichen. So sollten wir uns auch bei der Ausübung uns bekannter Sportarten vermehrt fühlen, wie die eingangs erwähnte Katze vor dem Mausloch: weich und reaktionsbereit. **m**

### Edith De Jaco-Stebler ist Sportlehrerin

am Gymnasium in Biel. Die Fotos auf den Seiten 10–12 stammen aus ihrem Unterricht.

Adresse: dejaco@sis.unibe.ch