

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wie halten sie es mit dem Kern?  
**Autor:** Weber, Pierre-André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991477>

### **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:** 03.02.2026

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



Transfer zu anderen Sportarten

# Wie halten Sie es mit dem Kern?

Kernbewegungen sind ein disziplinenübergreifendes Merkmal. Zwei Experten schildern, was in ihrer Sportart «Kern der Sache» ist.

## Kunstturnen – Ein Reich der Posen

Im Kunstturnen unterscheiden wir Kernposen, Kernbewegungen, Kernverbindungen und Kernübungen. Eine Kernpose wird durch die anatomische Gegebenheit unseres Körpers bestimmt, und stellt die kleinste Einheit der Bewegungsform in statischer Form dar. Sie ist entscheidend, um die körperlichen Voraussetzungen für das Kunstturnen zu formieren und um Fehler im Techniktraining frühzeitig zu erkennen. Von den über 500 verschiedenen Ausgangs- und Endpositionen, die wir im Kunstturnen antreffen, haben wir uns auf zehn Posen eingeschränkt.

Sobald zu einer statischen Kernpose eine translatorische (horizontal und vertikal) oder rotatorische (um die Breiten-, Tiefen- und Längsachse) Geschwindigkeit dazukommt, sprechen wir von einer Kernbewegung. Ein Beispiel soll Klarheit schaffen: Das statische Hangen am Reck ist eine Kernpose. Kommt zu dieser eine rotatorische Komponente hinzu, so entsteht die Kernbewegung «Riesenfelge».

Wenn Kernbewegungen in bestimmter Reihenfolge miteinander kombiniert werden, so entsteht eine Abfolge von Kernbewegungen, die wir als Kernverbindung bzw. -übung bezeichnen. Im Training beschäftigen wir uns ganzjährig mit der Entwicklung von Kernposen, Kernbewegung und auch Kernverbindungen bzw. Kernübungen.

Im Schneesport treffen wir meiner Ansicht nach den gleichen Begriff an. Die Abfolge von verschiedenen Kernbewegungen im Streckenverlauf der Loipe, Abfahrt, Halfpipe oder des Schanzenzuges bedingt eine Aneinander-

reihung von verschiedenen Kernbewegungen.

Ein wesentlicher Unterschied zwischen Kunstturnen und Schneesport sind die klimatischen Bedingungen, unter welchen die Sportarten ausgeübt werden. Treffen die Kunstturnerinnen praktisch immer dieselben Situationen an, können diese im Schneesport stark variieren (Temperatur, Sicht, Hanglage, Schneebeschaffenheit etc.). Dies beeinflusst auch das Ausüben der Kernbewegungen.

Peter Kotzurek,  
Nationaltrainer Kunstturnen Männer STV,  
kotzurek.p@tiscalinet.ch

## Schwimmen – Körper im Wasser kalibrieren

Die Bedeutung der Kernbewegung liegt darin, dass der Lehrende und der Lernende das Wesentliche vom Unwesentlichen trennen können. Es werden also Prioritäten gesetzt, um die Bewegungsstruktur vielfältig zu schulen. Im Schwimmunterricht haben wir den Weg fort vom formenorientierten Schwimmunterricht («wir lernen Rückenschwimmen») hin zum vielseitigen Unterricht mit herausfordernden Übungen («wir lernen den Beinschlag aus den Hüften zu schlagen, in allen Lagen und Variationen») eingeschlagen. Jede Übungsform ist auf die richtige Bewegungsstruktur, d. h. auf das Vorhandensein von Kernbewegungen zu überprüfen. Kernbewegungen sind Bewegungsstrukturen, die später in jeder Zielform (Kraul, Rücken, Brust, Delfin etc.) wieder erkennbar sind.

Im Vergleich zum Schneesport ist im Schwimmen unser Körper selbst das «Sportgerät». Dieses muss sich zuerst einmal im Element «Wasser» zurechtfinden und kalibriert werden, bevor konkrete Bewegungsformen erlernt werden können. Dazu arbeiten wir auf der Ebene der Kernelemente. Im Vordergrund steht der optimale Umgang mit dem Wasser: Auftrieb und -widerstand. Der Körper (analog zum Ski im Schneesport) kann im Wasser «Atmen» (Atmung kontrollieren, Wasserwiderstand überwinden), «Schweben» (Tarierung, Balance, Auftrieb suchen/überwinden) «Gleiten» (strömungsgünstige Positionen, Auftrieb nutzen, Wasserwiderstand überwinden) und «Antreiben» (einfache Antriebsbewegungen mit Armen und Beinen, Wasserwiderstand suchen). Das Beherrschen dieser Kernelemente ermöglicht das freie Bewegen im Wasser.

Die dazu benötigten Kernbewegungen werden in «Atembewegung» (nach vorn und nach beiden Seiten mit aktivem Ausatmen), «Körperbewegung» (gesteuert durch aktive Kopfbewegungen: die Körperstreckung wird durch eine ruhige Kopfhaltung erreicht), «Beinbewegung» (Schlagbewegung aus den Hüften mit locker einwärts gedrehten Füßen und/oder durch eine Schwung-/Stoßbewegung mit auswärts gedrehten Füßen) und «Armbewegung» (ein- und auswärts) unterschieden.

Pierre-André Weber,  
Chef Leistungssport bei Swiss Swimming,  
J+S-Fachleiter Schwimmen,  
pierre-andre.weber@baspo.admin.ch



Neue Horizonte entdecken.

Weiterkommen.

Alltag und Kleinkram  
für einmal loslassen.

Den Spass am  
Lehren wiederentdecken.

Wissen packen.

Kraft tanken.

Den Jura geniessen.



# Schweizerische Lehrerinnen- und Lehrerbildungskurse SLK

La Chaux-de-Fonds – Le Locle  
7.–25. Juli 2003

Weitere Daten: 2004 Winterthur, 5. – 23. Juli; 2005 Zug, 11. – 29. Juli. Bestellen Sie das detaillierte Kursprogramm mit der eingeklebten Karte bei der Geschäftsstelle **Schule und Weiterbildung Schweiz swch.ch**, Bennwilerstrasse 6, 4434 Hölstein, Telefon 061 956 90 70, Fax 061 956 90 79, E-Mail [info@swch.ch](mailto:info@swch.ch), Internet [www.swch.ch](http://www.swch.ch)

Bitte senden Sie mir

Anzahl

Kursprogramm 2003

Name

Vorname

Strasse/Nummer

PLZ/Ort

E-Mail

Bitte Bestellkarte vollständig ausfüllen,  
frankieren und einwerfen.

Weitere Auskünfte erhalten Sie bei der  
Geschäftsstelle Schule und Weiterbildung  
Schweiz · Bennwilerstrasse 6 · 4434 Hölstein  
Telefon 061 956 90 70 · Fax 061 956 90 79  
[info@swch.ch](mailto:info@swch.ch) · [www.swch.ch](http://www.swch.ch)