

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

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** [1]: Medien

**Artikel:** Aus Film mach Foto

**Autor:** Käsermann, Daniel / Rentsch, Bernhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991909>

### **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](#)

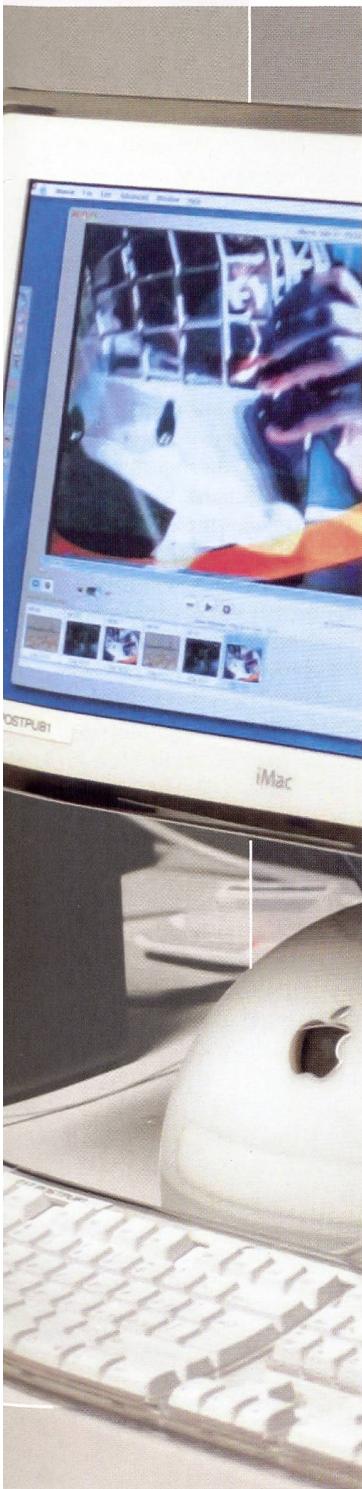
**Download PDF:** 11.02.2026

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

# Aus Film mach Foto

*Ein gängiges Sprichwort lautet: Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte. Gilt dies auch im Sportunterricht? Wie kann ein Bild vom oder über Unterricht sinnvoll eingesetzt werden? Einige Überlegungen aus der Praxis – einerseits didaktischer Art, andererseits von der bildtechnischen Seite her.*

**Daniel Käsermann, Bernhard Rentsch**



**I**m Sportunterricht wird primär in der Halle, auf dem Sportplatz oder in der Natur «gearbeitet». Bereits diese räumlichen Voraussetzungen verlangen von Unterrichtenden besondere Lösungen. An den Rahmenbedingungen soll aber der Einsatz von Bildern im Unterricht nicht scheitern. Hier ist Kreativität und Improvisation angesagt.

#### **Hoher Anteil an Informationen**

Neben Emotionen soll das gewählte Bild insbesondere einen hohen Anteil an Informationen aufweisen. Es gilt, Unwesentliches wie unruhige Hintergründe, störende Geräte usw. auszuschalten. Speziell zu beachten sind auch die Lichtverhältnisse, die vor allem in Hallen oft ungenügend sind, damit die fokussierte Person in ihrer sportlichen Bewegung wirkungsvoll eingefangen werden kann. Die Reduktion auf das Wesentliche darf allerdings nicht so weit gehen, dass wichtige Dinge auf dem Bild fehlen. Die Schussabgabe im Fussball ohne Ball oder der Handstand auf dem Barren ohne sichtbares Gerät verfehlten die Kernaussagen. Als der ausdruckvollste Moment gilt grundsätzlich, wenn die Körperspannung während einer Bewegung am grössten ist.

#### **Video als Standbild-Lieferant**

Ein gutes Bild im Unterricht selber herzustellen, ist anspruchsvoll. Nach Möglichkeit ist davon abzusehen, gleichzeitig als Lehrer/-in und als Fotograf/-in im Einsatz zu stehen. Schüler können dazu ebenso gut einbezogen werden. Als aussenstehender Beobachter mit der Kamera hat eine Drittperson ohne-

hin mehr Möglichkeiten, die Situation als Ganzes zu erfassen.

Auch technisch sind die Anforderungen an ein gutes Bild im Sportunterricht enorm hoch – insbesondere, wenn man Bewegungen festhalten will. Die digitalen Fotokameras haben hier viele Vorteile, aber auch einen gewichtigen Nachteil: Die Auslöseverzögerung sorgt dafür, dass man kaum den optimalen Moment erfassen kann. Und weil wir heute in den Massenmedien durchwegs von erstklassigen Aufnahmen verwöhnt werden, ist in diesem Bereich das Frustpotenzial relativ hoch.

Abhilfe kann in dieser Frage der Wechsel auf eine andere Aufnahmetechnik schaffen. Anstelle der Fotokameras drängt sich die Videotechnik auf. Diese ermöglicht das Aufnehmen von 25 (Einzel-)Bildern pro Sekunde (Fotokameras: 1 bis maximal 8 Bilder pro Sekunde). Der «richtige» Moment kann anschliessend ab Video in Form eines Standbildes optimal im Unterricht eingesetzt werden.

#### **«Schock» beim eigenen Bild**

Dem Thema «Schock vor dem eigenen Bild» ist genügend Beachtung zu schenken. Konfrontiert man nämlich die Fotografierten bei der Nachbearbeitung ohne Vorinformation mit dem Resultat, sind viele überfordert. Sie können sich nicht auf die wesentliche Bildinformation konzentrieren und werden durch Nebensächliches (Gesichtsausdruck, Frisur, schlecht sitzende Kleidung, etc.) abgelenkt. Deshalb ist es wichtig, den Lernenden Zeit zu geben, sich mit sich «anzufreunden».

## **Besser keins als irgendeins**

Die Anwendung von Bildern im Unterricht muss geplant und überlegt sein. Zentral ist dabei, dass die Botschaft für den Empfänger einfach und klar ist. Das im Titel genannte Sprichwort trifft nämlich nur dann zu, wenn das Bild didaktisch begleitet wird. Es sind folgende Punkte zu beachten:

- Allen am Lernprozess Beteiligten muss klar sein, wozu das Bild eingesetzt wird. Dient es der Korrektur, wird eine nicht optimale Bewegung eingefangen, oder handelt es sich um ein Vorbild im Sinne einer optimalen Bewegungsausführung?
- Unterrichtende müssen eine genaue Vorstellung davon haben, was gezeigt werden soll.

Soll lediglich ein Bewegungsausschnitt oder eine Gesamtansicht präsentiert werden?

- Das Bild wird von den Unterrichtenden kommentiert. Positive wie zu verbessernde Erkenntnisse können betrachtet und diskutiert werden.

- Das Bild wird von den Unterrichtenden mit didaktischen Ergänzungen erweitert. Beispiele dafür sind Kreise um wesentliche Stellen, Pfeile oder einfache schriftliche Anweisungen, um Bewegungselemente, Positionen und Bewegungsrichtungen hervorzuheben. Aber auch um die im Bild fehlende Dynamik der Bewegung anzudeuten.

Foto: Daniel Käsermann

# Wenn die Bilder laufen lernen

*Mit aneinander gereihten Bildern wird versucht, die Knotenpunkte (Schlüsselstellen) einer Bewegungsfolge darzustellen und auf die wesentlichen Informationen zu beschränken. Bildreihen erleichtern den mentalen Zugang und die praktische Umsetzung.*

**Rolf Weber, Peter Wüthrich, Bernhard Rentsch**

Eine Bewegung sprichwörtlich «auf die Reihe kriegen» – so lautet das übergeordnete Ziel des Reihenbildes. Es handelt sich dabei um die Verbindung von Einzelphasenbildern. Die Knotenpunkte oder Schlüsselstellen werden gedanklich zu einem fliessenden Bewegungsablauf verknüpft. Aufgrund von Bewegungsvorerfahrungen sind Fortgeschritte und Könner dabei in der Lage, die Lücken zwischen den einzelnen Bildern zu schliessen. Beim Anfängern geht es vorerst um den Aufbau einer Bewegungsvorstellung.

## Positive Haltung nötig

Ob und wie gut dies gelingt, ist zuerst von der Qualität des Reihenbildes abhängig und im Weiteren von verschiedenen Faktoren der Betrachter/-innen: körperliche, physische und psychische Voraussetzungen, koordinative Fähigkeiten, Bewegungserfahrungen, visuelle und taktile Aufnahmefähigkeit usw. Dazu kommt mit zunehmender Erfahrung auch das Wissen, weshalb eine Bewegung gerade so ausge-

führt wird, das Verstehen von biomechanischen Abläufen oder das Sich-Vorstellen der Bewegung. Ganz entscheidend ist die Einstellung zum Medium: Nur wer die Botschaften aufnehmen will und die Vorteile des individuell gestalteten Lerntempos kennt, kann die Vorteile des Reihenbildes ausschöpfen. Reihenbilder können mit wenig Aufwand erfolgreich in verschiedensten Lernsituationen eingesetzt werden.

## Verschieden komplexe Formen

Als Reihenbild gilt alles; von der einfachsten Strichfigur, bei der die Bildinformation auf das Wesentlichste reduziert wird, bis hin zum komplexen Reihenbild ab Video, das dem Zeitgeist entspricht und eine höhere Identifikation ermöglicht, gleichzeitig aber die Gefahr der (zu) grossen Ablenkung birgt. Dies, weil die Bilder in der Regel neben der relevanten noch viele zusätzliche Informationen enthalten. Welche Form im Training oder im Unterricht eingesetzt wird, hängt stark vom Zielpublikum ab. Allzu abstrakte Skizzen können genau so verunsichern wie

## Stufengerechter Einsatz in der Praxis

### Anfänger (Realistische Darstellung)

**Lehrer/-in, Trainer/-in, Leiter/-in:**

- Ständiger Dialog
- Einfache Skizzen
- Wesentliches betonen
- Zur erhöhten Identifikation möglichst Gleichaltrige abbilden
- Ergänzungen in Form von Merkpunkten

**Schüler/-in, Athletinnen/Athleten:**

- Ständiger Dialog
- Bewegungsabläufe selber zeichnen
- Bewegungsabläufe rhythmisieren

### Fortgeschritten (Abstrakte Darstellung möglich)

**Lehrer/-in, Trainer/-in, Leiter/-in:**

- Ständiger Dialog
- Ergänzungen in Form von einfachen Bewegungsanweisungen

**Schüler/-in, Athletinnen/Athleten:**

- Ständiger Dialog
- Bewegungsabläufe selber zeichnen
- Bewegungsabläufe rhythmisieren
- Zunehmende Orientierung am technischen Vorbild

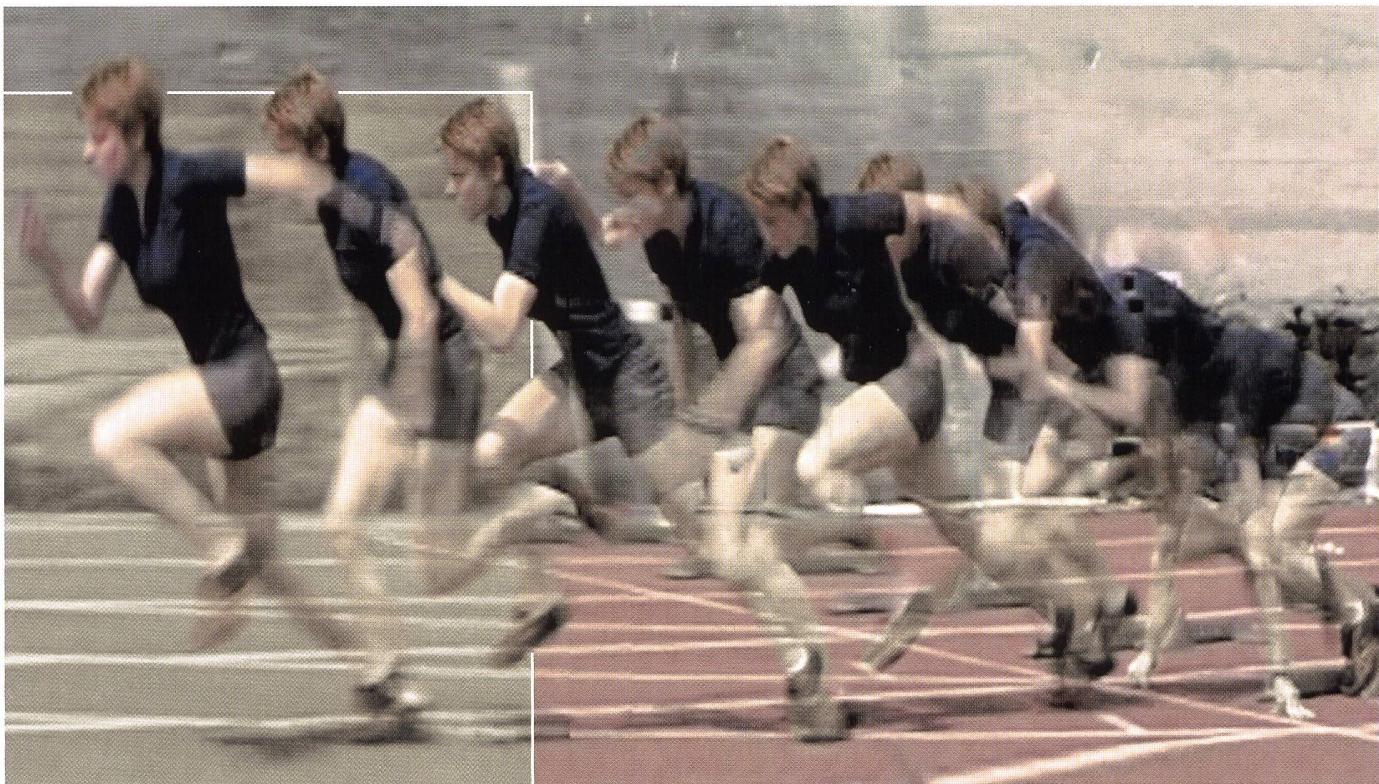
### Könner (Ist-/Soll-Vergleich anhand von Video-Prints der eigenen Bewegungen)

**Lehrer/-in, Trainer/-in, Leiter/-in:**

- Ständiger Dialog
- Ergänzungen mit textlichen Hinweisen
- Ergänzungen mit Hinweisen und Lösungsmöglichkeiten (Korrekturanweisungen)

**Schüler/-in, Athletinnen/Athleten:**

- Ständiger Dialog
- Bewegungsabläufe selber zeichnen
- Bewegungsabläufe rhythmisieren



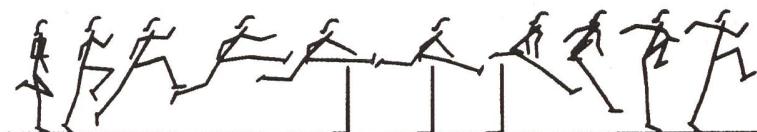
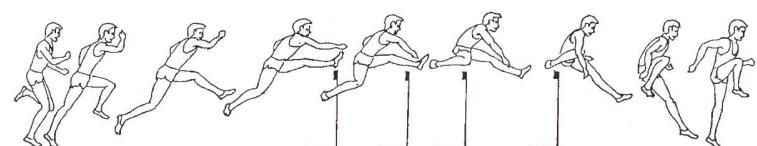
das Betrachten der eigenen gefilmten Bewegung. Reihenbilder können in Printprodukten zudem als günstige Ergänzung zu Texten und Grafiken eingebaut werden.

Reihenbilder können auf einfache Weise selber hergestellt werden. So hilft das Zeichnen von Strichfiguren beim Erwerb einer Bewegungsvorstellung mit. Eine lustige Variante ist dabei zum Beispiel die Herstellung eines Daumenkinos. Durch das Blättern ergibt sich eine fliessende Bewegung. Denkbar ist auch das Ausschneiden/Aneinanderreihen von Fotos oder Illustrationen aus Büchern. Die modernste und perfektste Anwendung erreichen wir dank moderner Software, die den direkten Vergleich von Ist- und Soll-Bewegungen erlaubt.

#### So ist es und so soll es sein

Mit der Möglichkeit einen Gesamtbewegungsablaufes von der Anfang- bis zur Endphase eines Bewegungszykluses detailliert zu betrachten, können wir Bewegungsunterschiede festmachen und verstehen. Das Bewegungsziel (Korrektur) kann so vom Sollbild abgeleitet werden. Vorteilhaft ist dabei die Möglichkeit der individuellen Analyse dank beliebig langer Betrachtungszeit. Bei der Anwendung von Reihenbildern kommt dem Vorgehen der Lehrperson eine ganz entscheidende Bedeutung zu. Die Bilder müssen mit Kommentaren begleitet und/oder interpretiert werden. Indem man sich auf das Wesentliche konzentriert, können den Betrachtenden Hilfestellungen oder sogar Lösungen angeboten werden. Zu bevorzugen sind in diesem Sinn Reihenbilder, die mit einfachen Kommentaren/Anweisungen in Form von Schlagworten ergänzt sind. ■

#### Darstellungsmöglichkeiten von Reihenbildern



Ob eins zu eins, als Zeichnung oder als vereinfachte und akzentuierte Skizze: Reihenbilder können einerseits die tatsächlich festgehaltene Bewegungsfolge einer Athletin oder aber eine «ideale» Bewegungsfolge darstellen. In beiden Fällen können Abweichungen vom Modell mit Strichen, Pfeilen oder Hinweisen eingetragen und so auf anzustrebende Veränderungen aufmerksam gemacht werden.