

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 5 (2003)

Heft: 2

Artikel: Variationen zu einem Thema

Autor: Gallus, Matthias / Sartorius, Bettina / Ansermet, Michel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991923>

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: 12.01.2026

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

«Kraftvolle» Statements

Variationen zu einem Thema

Schach Ringkampf auf dem Brett

Um eine gute Partie zu spielen, muss ich mich über mehrere Stunden voll konzentrieren können. Das Allerschlimmste: wenn ich wegen einer kleinen Unachtsamkeit nach sieben Stunden hartem Ringen die Partie verliere. Da könnte ich mich jedes Mal schwarz ärgern ...

Die wahre Stärke des Schachspielers liegt darin, dumm verlorene Partien abzuhaken, um beim nächsten Mal wieder mit dem alten Selbstvertrauen anzutreten und sich nicht von irgendwelchen Gespenstern ablenken zu lassen, die immer noch um die alte Partie spuken.

Man konnte nachweisen, dass bei Spitzenspielern das Langzeitgedächtnis weitaus aktiver genutzt wird, als Hobbyspieler dies tun. Zu wissen, wie – und hier meine ich nicht, welche fatale Zugfolge ich über-

sehen habe, sondern weshalb ich sie eben übersehen habe – ich eine Partie verloren habe, könnte mir später einen Weg aufzeigen, die Partie vielleicht sogar zu gewinnen. Weshalb ich mich für einen bestimmten Zug entscheide hängt jedoch auch von der Einschätzung des Gegners ab. Es kann durchaus sinnvoll sein, gegen den einen Spieler den vollen Angriff zu suchen, während man es gegen einen anderen viel ruhiger angehen lässt. Als Schachspieler brauche ich also die volle Konzentration aufs Spielgeschehen sowie all meine Erfahrung, um erfolgreich zu sein.

*Matthias Gallus,
ehemaliger Leiter der Schiedsrichterausbildung
beim Schweizerischen Schachbund (SSB)*

Violine Mit Lockerheit zum vollen Klang

Klang- und kraftvolle Musik, beispielsweise ein Violinkonzert von Brahms, bedeutet für mich als Interpretin auch eine physische Herausforderung. Der Bogen muss mit Gewicht auf die Seiten gebracht werden. Der ganze Arm, ja der ganze Körper trägt dazu bei, dass ein voller, kräftiger Klang entstehen kann. Falls Hinweise in Partituren verlangen, dass «mit grossem Impuls» oder «mit grosser Anstrengung» gespielt werden soll, besteht die Kunst darin, dies unverkrampft und aus dem ganzen Körper zu tun. Aber auch wenn mit der nötigen Lockerheit gespielt wird, treten relativ häufig Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich auf. Die Folgen sind verkürzte Muskeln und Fehlhaltungen, manchmal geht es bis hin zu Bandscheibenvorfällen. Begünstigt werden solche negativen Entwicklungen auch durch ausschliesslich sitzende oder stehende Spielweise. Dieser einseitigen Belastung begegne ich mit speziellen Dehnungsübungen für den Schulter- und Nackenbereich. Als Ausgleich fahre ich täglich Rad und gehe ein- bis zweimal pro Woche ins Fitnesstraining.

Meine musikalischen Vorbilder? Dies sind Künstlerinnen und Künstler, die mit grosser Lockerheit eine ausserordentliche, musikalische Kraft entwickeln können.

*Bettina Sartorius,
Violinistin bei den Berliner Philharmonikern*





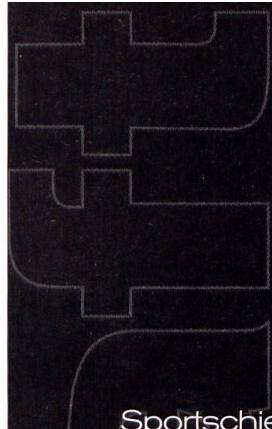
made for me

Sich wohl fühlen und
volle Bewegungsfreiheit
geniessen. Typisch ODLO.

Newsletter abonnieren und gewinnen >> www.odlo.com



www.odlo.com



Sportschiessen Stabilität von Kopf bis Fuss

Das Faszinierende am Schiesssport ist die Fähigkeit, die innere Körperbeherrschung und Konzentration über das Sportgerät auf die Zielscheibe zu bringen. Neben dieser geistigen Leistung sind die körperlichen Voraussetzungen genauso von Wichtigkeit. In der Trainingsgestaltung macht das technische Schiessen bei mir etwa einen Drittelpaus. Weitere 30 Prozent widme ich der Verbesserung meiner psychischen Fähigkeiten. Der letzte Drittelpaus beinhaltet Kraft- und Ausdauertraining. Erst ein konstant guter Schütze wird Erfolg haben. Dazu braucht es das Training in all diesen Bereichen.

Gute Kraft(ausdauer)fähigkeiten sind in zweierlei Hinsicht notwendig. Einerseits braucht ein Schütze körperliche Fitness und Gesundheit. Nicht zuletzt bin ich Sportler und sollte mich dementsprechend verhalten. Andererseits ist ein sportartspezifisches Training nötig. Nur eine gut ausgebildete, ausdauernde Stützmuskulatur vom Fuss, über den Rumpf, zu den Schultern und den Armen ermöglicht mir, zielgenau schiessen zu können.

*Michel Ansermet,
Technischer Leiter des Schweizerischen Schiesssportverbandes
und Silbermedaillengewinner an den OS 2000 in Sydney.*

Ultra-Langstreckenlauf Vor Kraft strotzen bei Kilometer 85

Die Kunst des Ultra-Langstreckenlaufs ist die Einteilung der Kraft. 1998, bei meinem ersten Sieg in Biel, gelang mir dies problemlos. Ich war unbekannt, lief verhalten an und achtete nicht auf Konkurrentinnen. Mit jeder Positionsverbesserung wuchsen meine Kräfte. Als ich nach etwa 85 km die Führung übernahm, war ich uneschlagbar geworden. Ich strotzte vor Kraft. Wenige Wochen später lief ich den 100-km-Lauf der Landesmeisterschaft in hohem Tempo von Beginn an vorneweg. Obwohl meine körperlichen Kräfte schwanden, reichte meine in Biel gewonnene mentale Kraft aus, als Erste das Ziel zu erreichen.

Ganz anders 2002 in Biel. Nach dem Sieg 2000 fühlte ich mich überlegen und konzentrierte mich auf eine schnelle Laufzeit. Durch das zu hohe Tempo traten früh Kräfte in meinen Oberschenkeln auf, die mir das Vorankommen fast unmöglich machten. Auf meiner Wanderung nach Biel wurde ich bei km 97 eingeholt und bis zum Ziel noch bis zum sechsten Platz durchgereicht. Wie ich das verkraftet habe? Die Frage will ich in der Nacht zum 14. Juni beantworten, beim 45 100-km Lauf von Biel.

*Constanze Wagner,
Siegerin des 100km-Laufs von Biel*

Macht denn «Kraft» auch «krank»?

«Kraft» und «krank» in einen Zusammenhang zu bringen, kommt einer Provokation gleich. Die Erläuterungen im nachfolgenden etymologischen Exkurs verfolgen das Ziel, unseren Begriffshorizont etwas zu erweitern:

Wer sich für die Wort- oder Begriffs geschichte von «Kraft» interessiert, nimmt ein Fachbuch der «Etymologie der deutschen Sprache» zur Hand. Beispielsweise den KLUGE, einen Klassiker auf diesem Gebiet. So vermittelt uns dieser Experte in seiner 22. Auflage auf Seite 408, dass Kraft mit «Kunst» und «List» verwandt sei, aber auch mit «stark» und «tapfer». Allerdings heisst es hier auch, dass die Wort-Herkunft eher unklar sei. Da aber Sportler/-innen nicht so schnell aufgeben, suchen wir weiter und

werden prompt fündig im 7. Band des «Dudens». Und siehe da, hier ist die Rede davon, dass «kraft» zur Wortgruppe mit der indo-germanischen Wurzel «ger» gehöre, die unter anderem auch «zusammenziehen» und «verkrampfen» bedeute (Seite 364). Und wörtlich heisst es: «Für den Begriff Kraft war demnach die Vorstellung des Anspannens der Muskeln bestimmend.»

Ist das nicht wunderbar und dennoch ganz einfach zum Nachvollziehen? «Kraft» ist ein bildlich gefasster Begriff, eine Art Metapher, zumindest, was die beiden Buchstaben «Kr» betrifft, die unmittelbar von «ger» hergeleitet werden können. Die Assoziation liegt nun auf der Hand, auch jene Begriffe zu überprüfen, die ebenfalls ein prägnantes «Kr» aufweisen, wie z.B.: Krone, Kreis,

kraus, Kranz, Krüppel, Kringel, Kropf oder aber auch krumm, Krücke und eben auch krank! Le voilà, der Zusammenhang: All diese Begriffe weisen auf eine bestimmte Krümmung hin, auf etwas Krummes, Gekrümmtes oder Gebeugtes und können in der Tat von dieser gemeinsamen Wurzel «ger» hergeleitet werden.

Und so, aber auch nur so, löst sich das Rätsel der eingangs erwähnten Provokation auf: «Kraft» macht nicht (a priori) «krank», ist aber von der Wortbedeutung her durchaus mit «krank» verwandt. Quod erat demonstrandum!

*Arturo Hotz,
art.hotz@bluewin.ch*