

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

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

**Band:** 5 (2003)

**Heft:** 3

**Artikel:** Angst statt Spielfreude?

**Autor:** Amoudruz, Amélie / Keim, Véronique

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991941>

#### **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:** 14.01.2026

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

# Angst statt Spiel

Die Rhythmische Gymnastik, eine spielerische und ästhetische Sportart, zieht viele Mädchen in ihren Bann. Sie sind noch sehr jung, wenn sie ihre ersten Einzel- oder Gruppenwettkämpfe bestreiten, und müssen früh lernen, mit ihren Emotionen umzugehen.

*Amélie Amoudruz, Véronique Keim*

**I**m regionalen Zentrum Genf trainieren sechzehn Gymnastinnen zwischen sieben und fünfzehn Jahren. Sechs von ihnen gehören dem nationalen Nachwuchskader an. Stress und Nervenflattern vor dem Wettkampf kennen nicht nur die Älteren. Auch die Jüngeren sind davon betroffen, auch wenn sich die Anspannung etwas anders zeigt. Aufgrund der individuellen Unterschiede ist eine einheitliche Wettkampfvorbereitung nahezu unmöglich.

## Wenn der Tag X naht ...

Die Spannung, unter der eine kleine Gymnastin steht, ist wie gesagt nicht dieselbe wie bei ihrer älteren Kameradin. Die Noten sind noch nicht so wichtig. Viel entscheidender ist der gute Eindruck bei den Eltern und Verwandten. Die Vorbereitung auf den Wettkampf muss deshalb in erster Linie darauf ausgerichtet werden. Es geht darum, mit der Aufregung, die durch den Auftritt in einer ungewohnten Umgebung hervorgerufen wird, umzugehen. Mit sechs oder acht Jahren lassen sich die Mädchen noch sehr leicht ablenken. Der Trainer oder die Trainerin muss den Fokus weg von der Umgebung hin auf die bevorstehende Aufgabe lenken können. Ohne wirklich von Mentaltraining zu sprechen, ist eine bildhafte Sprache zur Visualisierung der Wettkampfsituation oft äusserst wirksam. Auch die Form des Rollenspiels eignet sich: Eine Woche vor dem Wettkampf lässt der Trainer die Mädchen verschiedene

Situationen, die am Tag des Wettkampfs angetroffen werden, spielen. So schlüpfen die Mädchen einmal in die Rolle der Richter, der Zuschauer, ihrer Kameradinnen oder der Trainer. Die Wiederholung des Wettkampfrituals – Begleitung des Trainers bis an den Rand, Betreten des Feldes, Begrüssung, Anfangsposition etc. – lassen mögliche Störfaktoren in den Hintergrund treten.

## Wettkampf als Chance

In der Adoleszenz oder gar früher tendieren die Mädchen manchmal dazu, sich zu unterschätzen. Dieses Minderwertigkeitsgefühl kann so gross sein, dass ein Auftritt vor Publikum in Form eines Wettkampfes die Mädchen blockiert und demotiviert. Die kleinen Übungsauftritte in den Wochen vor dem wichtigen Anlass helfen, diese Angst zu überwinden. Man muss ihnen zudem begreiflich machen, dass der Wettkampf die Gelegenheit bietet, zu zeigen, welche Arbeit in den vorangegangenen Wochen und Monaten geleistet worden ist – das ist eine zusätzliche Chance! Je näher der Wettkampf rückt, desto mehr sollen die Stärken der Athletin zur Geltung gebracht werden.

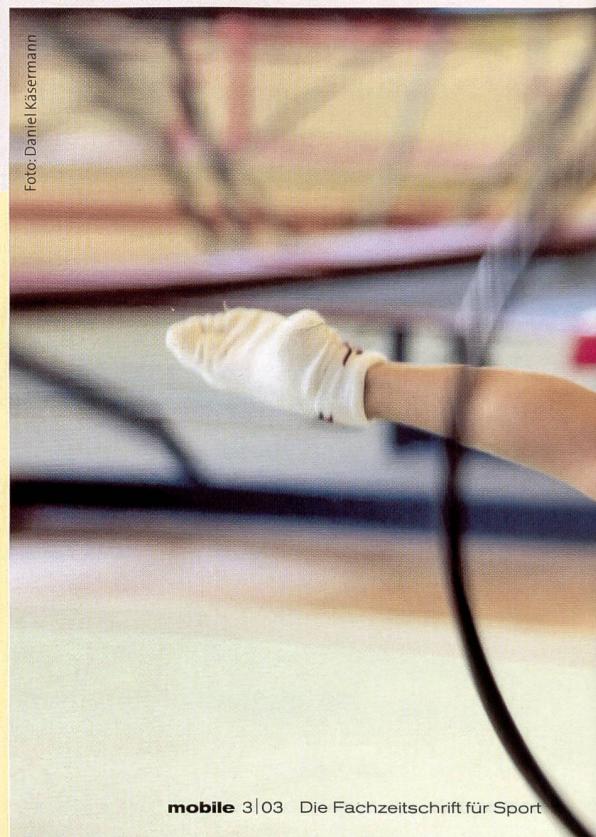
Für so genannte «Wettkampftiger» ist die Vorbereitungsarbeit recht einfach. Wettkämpfe beflügeln sie, und sie werden ihr Bestes zeigen.

## Jedem das Seine

Das Gerät, die Musik, das Licht, der Lärm, der Blick der Richter, etc. – alles Elemente eines Wettkampfs in Rhythmischer Sportgymnastik. Und dies sind bei weitem nicht die einzigen

## Die letzten zehn Tage

- Zehn Tage: die Wettkampfübungen vermehrt wiederholen; erste konkrete Vorstellungen über den Wettkampf.
- Eine Woche: den Wettkampf praktisch durchgehen; benoteter Durchgang der Übungen; mentale Vorbereitung; Wiederholung der Sequenzen, die am wenigsten beherrscht werden; Stressbewältigung.
- Ein Tag: leichtes Training ohne Benotung; die Erfolge loben; mit den Gymnastinnen die Verantwortlichkeiten (Trainer–Athletin) und die Erwartungen (nie höher als möglich) diskutieren.
- Am Morgen des Wettkampftages: in Ruhe sorgfältig aufwärmen; die Zeit vor jedem Durchgang gut planen, damit kein zeitlicher oder organisatorischer Stress entsteht.
- Zwischen den Durchgängen: sich entspannen, in Ruhe an etwas anderes denken; Massagen, Dehnen. Erfahrungsgemäss ist es für die Jüngsten besser, weder die Eltern zu sehen noch vor Ende des Wettkampfs die Noten zu erfahren. Bei den Grösseren (14 bis 15 Jahre) ist das meist kein Problem.



# Freude?

Faktoren, die es zu meistern gilt. Der ganze mentale Bereich ist darum von zentraler Bedeutung im Wettkampf. In erster Linie muss aber der Trainer selbst mit seiner eigenen Nervosität umgehen können, um den Athletinnen ein gutes Vorbild zu sein. Erst dann können Methoden, die auch bei den Jüngsten gute Ergebnisse erzielen, angewendet werden: Entspannung, Visualisieren von Erfolgsmomenten, Antizipation von Stresssituationen etc. Doch aufgepasst: Eine Technik, die bei einer Athletin erfolgreich funktioniert, ist bei der anderen vielleicht absolut unwirksam.

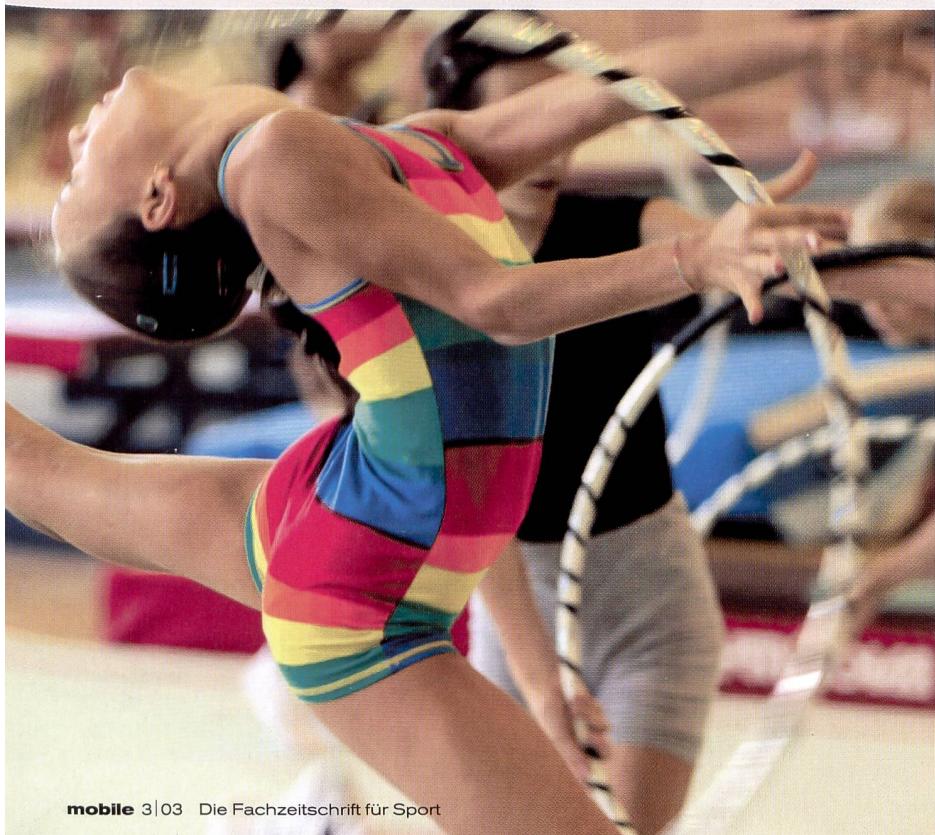
## Pausen nutzen

Der Umgang mit den Intervallen zwischen den einzelnen Durchgängen am Wettkampftag ist wichtig und gleichzeitig sehr heikel. Wenn eine Übung schlecht gelaufen ist, muss der Moment genutzt werden, um zu diskutieren und die Gymnastin wieder zu motivieren. Sie muss begreifen, dass noch nichts verloren und die nächste Übung ein neuer Start ist, voll von neuen Chancen. War die Übung hingegen hervorragend, muss Überheblichkeit und mögliches Nachlassen der Konzentration vermieden werden. All dies spielt sich auf einer sehr feinen Gefühlskala ab. Die Feinfühligkeit des Trainers und seine Menschenkenntnis werden immer von neuem herausgefordert.

m

**Amélie Amoudruz**, 27 Jahre, ist Lehrerin

und besitzt das Lizentiat in Erziehungswissenschaften. Die ehemalige Rhythmisiche Gymnastin engagiert sich als Trainerin im Regionalzentrum Genf.



## NACHGEFRAGT

### Kinder im Leistungssport: Wer soll gewinnen?

Es besteht kein Zweifel: Im Sport geht es nicht um pädagogische Lorbeeren. Was zählt, sind Leistung, Sieg und Erfolg. Doch sind pädagogische Überlegungen deshalb überflüssig – vor allem dann, wenn es um Spitzensport mit Kindern geht? Ich meine: Nein!

*Kinder sind auf die Unterstützung durch Erwachsene angewiesen: Sie sind in Entwicklung begriffen, können noch keine Verantwortung für ihr Handeln übernehmen und sind form- und beeinflussbar. Dieser Sachverhalt ist besonders für die Sportarten von Bedeutung, in denen – gemessen an den Trainings- und Wettkampfbelastungen – im strengen Sinne Kinderleistungssport betrieben wird und deshalb eine Frühspezialisierung notwendig ist (wie etwa in der Rhythmisichen Gymnastik, dem Kunstturnen, dem Eiskunstlaufen etc.). In diesen Bereichen trägt der Trainer oder die Trainerin eine besondere pädagogische Verantwortung. Folgende Fragen sollten sie sich deshalb stellen:*

● Sind meine Anforderungen kindgemäß, oder übertrage ich sie einfach unkritisch aus dem Spitzensport der Erwachsenen?

● Belaste ich den im Wachstum befindlichen Organismus einseitig, oder ermögliche ich vielseitige, vor allem koordinative Erfahrungen? Sorge ich beispielsweise auch für regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen, um Frühschäden zu erkennen und zu beheben?

● Setze ich die Trainings und Wettkämpfe so dosiert ein, dass für das Kind noch ein Leben außerhalb von Schlafen, Schule und Sport möglich ist? Und damit verbunden:

● Gelingt es mir, dass sich das Kind nicht durch permanenten Anforderungsdruck überfordert fühlt und schliesslich frustriert dem Sport den Rücken zukehrt?

*Kinder brauchen Erfolgerlebnisse und die wohlwollende Unterstützung durch die Trainer. Sie müssen das Gefühl haben, den Erwartungen und Anforderungen gewachsen zu sein. Für den Trainer bedeutet das auch, dass er seine Schützlinge abschirmt vor (über-)Jehgezigen Eltern, die nicht selten ihre eigenen unerfüllten Wünsche in ihr Kind hineinprojizieren und dadurch Druck ausüben.*

*All diese Punkte lassen sich auf einen Nenner bringen: Erfolg auf Kosten des Kindes ist nur ein Scheinerfolg – für Trainerinnen und Trainer sollte dies eine Selbstverständlichkeit sein!*

Prof. Dr. Uwe Pühse, Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, [uwe.puehse@unibas.ch](mailto:uwe.puehse@unibas.ch)

# Here we go!



Erdgas unterstützt die Schweizer Leichtathletik im Jugend-, Breiten- und Spitzensport.

Damit die Youngsters im Sommer und im Winter voll lospowern können, gibts Erdgas und den Athletic und Kids Cup.

[www.erdgas.ch](http://www.erdgas.ch)

**erdgas** 