

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 7 (2005)  
**Heft:** 2

**Rubrik:** Alle Wege führen nach Rom

### **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:** 25.11.2025

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



Wiederholung kann das Muskelgedächtnis den «gespeicherten» Bewegungsablauf quasi «abrufen» und ihn motorisch mit geringerem Aufwand reproduzieren.

#### Kalkuliertes Risiko

Nun wird der zu Beginn der Lektion angekündigte Motorikparcours aufgebaut: Eine Matte bildet den Start, anschliessend liegen fünf Reifen auf dem Boden, die beidfüssig hüpfend zu passieren sind, dann folgen versetzt drei kleine Ringe zum Springen auf dem linken und rechten Fuss. Und zuletzt die Krönung: eine an Barren festgemachte Bank, die man überwinden muss, um auf der anderen Seite an den Schatz zu gelangen, ein an die Sprossenwand geknotetes Spielband.

Die Lehrerin versammelt die Schülerinnen und Schüler am Start, absolviert den Parcours selbst und beschreibt jedes Element sowie die Abstände. Sie hebt unterwegs die Ringe auf und lässt sie fallen, um das Geräuschgedächtnis zu vervollständigen. Jetzt gehen die Schülerinnen und Schüler auf Erkundungstour. Sie berühren die Geräte – mit Händen und Füssen –, zählen die Schritte und versuchen, beim Reifenspringen im Gleichgewicht zu bleiben. Nie habe ich die Koordinationsfähigkeiten stärker untereinander verbunden erlebt als in diesem Moment. Jede einzelne bereichert das Orientierungsvermögen und stärkt das zum Vorwärtskommen entscheidende Sicherheitsgefühl. Nuno bestätigt es auch gleich: «Wer Angst hat, kommt nicht über den Barren!» Sicherheit bedeutet allerdings nicht Risikolosigkeit. Für Séverine Albert hat das kalkulierte Risiko Methode: «Sich der Gefahr auszusetzen, ist wichtig. Haben sie erst eine gute Orientierungsgrundlage erworben, laufen sie schneller und nehmen auch in Kauf, gegen ein Gerät zu stossen. Auch ausserhalb der Turnhalle müssen Hindernisse überwunden werden.» **m**

#### Literatur

Raynard, Francis: «*Se mouvoir sans voir*».

Paris, Yva Peyret Editeur, 1991.

Hatwell, Yvette: «*Psychologie cognitive de la cécité précoce*». Paris, Dunod, 2003.

Varray, Alain; Bilard, Jean; Ninot, Grégory:

«*Enseigner et animer les activités physiques adaptées*».

Dossiers EPS n° 55. Paris, Editions Revue EPS, 2001.

## Statements

# Alle Wege führen

### Wasserspringen

#### Der Sprung vor dem Sprung

Im Wasserspringen ist der Bewegungsrhythmus das A und O, um sich zu orientieren. Die jungen Sportlerinnen und Sportler absolvieren darum zu Beginn viel gymnastisches Training (Sportgymnastik, Geräteturnen usw.). An den fixierten Geräten können beispielsweise verschiedene Rotationen oder in der Gymnastik am Boden das Stoppen von Rollen mit einem Handstand, also einer Streckung, geübt werden. Diese Art von Vorbereitung ist eine ganz wichtige Etappe in der Laufbahn eines Wasserspringers. Einerseits wird dabei ein optimales Körpergefühl entwickelt, andererseits beginnt die junge Sportlerin oder der junge Athlet dank langsam ausgeführten Bewegungen, die Abfolge der Körperrotationen wahrzunehmen und sich in jedem Moment bewusst zu werden, wo sich die Segmente des Körpers befinden (Ist mein Kopf unten oder oben? usw.). Schritt für Schritt werden die erlernten Kenntnisse und Bewegungen dann in die Luft umgesetzt. Während des Sprungs ist auch das periphere Sehen, eine Fähigkeit, die sich mit der wachsenden Erfahrung entwickelt, eine grosse Hilfe für den Orientierungssinn beim Wasserspringen. Allerdings nicht für jede Figur. Bei einem Sprung mit einer Rotation um die Längsachse, kombiniert mit einer Rotation um die Querachse, werden die visuellen Sinneswahrnehmungen praktisch auf null reduziert. Damit die Orientierung während der Ausführung nicht verloren geht, ist die Konzentration ungemäin wichtig. Der Wasserspringer erlaubt sich darum vor jedem Sprung einen Moment der Sammlung, um sich die zu springende Figur mental vorzustellen.

Im Moment, in dem der Springer ins Wasser taucht, ist die Orientierung hingegen kein Problem mehr. Im Allgemeinen sind Wasserspringbecken zwar sehr dunkel, dank einem Sprudelsystem, das die Zone unter dem Sprungbrett kräuselt, können die Athleten die Oberfläche des Wassers sehr gut vom Grund des Beckens unterscheiden.

**Sandro Rossi**, Wasserspringer an den Olympischen Spielen in Monaco (1972) und ehemaliger Nationaltrainer der Wasserspringerinnen (1974–1978).

Kontakt: [sandro.rossi@baspo.admin.ch](mailto:sandro.rossi@baspo.admin.ch)

# nach Rom

Fliegen, Runterspringen und Abtauchen: drei Herausforderungen für die Orientierungsfähigkeit. Während die Synchronschwimmerin und der Wasserspringer ganz auf sich vertrauen müssen, orientiert sich der Pilot auch mit Hilfe der Technik.

## Fliegen

### Den Gefühlen misstrauen

Beim Fliegen ist die Orientierung ein grundlegender Aspekt, ja sogar eine der Voraussetzungen, um überhaupt die Selektionen der Pilotenausbildung zu bestehen. Wer nicht in die Geheimnisse dieses Berufs eingeweiht ist, kann sich wohl kaum vorstellen, wie ein Flugzeug, das zum Beispiel von Genf aus startet und nach Paris möchte, die französische Hauptstadt problemlos findet. Während wir uns im Auto mithilfe der Strassenschilder oder anhand Landkarten orientieren, werden die Flugzeuge – vor allem die grösseren – von technisch ausgetüftelten Instrumenten gesteuert. Im «Instrumentenflug» orientieren sich die Apparate mit Hilfe von am Boden stationierten Radaranlagen. Diese senden Wellen aus, die im Flugzeug über einen Kompass, der sich in die angezeigte Richtung ausrichtet, empfangen werden. Das Flugzeug wird also während des ganzen Fluges von diesen Signalen geleitet und elektronisch von Punkt zu Punkt – oder besser: von Signal zu Signal – gesteuert.

Ab und zu kann es vorkommen, dass das persönliche Gefühl nicht mit den Informationen der Instrumente übereinstimmt. Vielleicht hat man in einem Moment der Unaufmerksamkeit eine leichte Abweichung des Kurses nicht wahrgenommen und entdeckt nun auf den drei künstlichen Horizonten auf dem Armaturenbrett, dass sich das Flugzeug neigt. In diesem Fall ist es wichtig – und das hat immer erste Priorität – dass man sich auf die Instrumente und nicht auf persönliche Empfindungen verlässt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass für einen Piloten, der gewohnt ist mit dem Instrumentenflugsystem zu fliegen, die Orientierung zwar wichtig ist, aber nicht häufig zum Zug kommt, auch weil sehr oft Wolken die Sicht behindern. Das Fliegen mit kleineren Maschinen, die normalerweise mit Sicht (VFR, Visual flight rules) gesteuert werden und der Pilot auf manuelle Instrumente, Karten oder Referenzpunkte am Boden (Strassen, Eisenbahnen, usw.) angewiesen ist, erfordert jedoch einen sehr guten Orientierungssinn.

*Alexandre Courvoisier, Linienpilot bei der Fluggesellschaft Easy Jet.  
Kontakt: alecour@flyaway.ch*

## Synchronschwimmen

### Gemeinsam in der Schweb

Meine Sportart ist für die Orientierungsfähigkeit in mehrfacher Hinsicht eine grosse Herausforderung, insbesondere, was das Visuelle betrifft: Während im Training noch Schwimmbrillen getragen werden, dürfen die Schwimmerinnen diese für den Wettkampf nicht anbehalten und nehmen nur noch verschwommene Formen wahr. Zudem kann man im Training die einzelnen Schwimmerinnen an den verschieden farbigen Badekleidern voneinander unterscheiden. Im Wettkampf sind alle Gruppenmitglieder gleich gekleidet.

Obwohl man annehmen könnte, dass auch die Ohren unter der Wasseroberfläche mit Schwierigkeiten zu kämpfen hätten, kann dies nicht bestätigt werden. Zwar ist es so, dass die Geräuschquelle nicht mehr bestimmt werden kann, da sich die Schallwellen an den Wassermolekülen reflektieren und so der Schall von überallher zu kommen scheint. Für eine Synchronschwimmerin spielt dies jedoch keine wesentliche Rolle.

Beim Vestibulärapparat zeigen sich die grössten Probleme. Durch den Auftrieb des Wassers wird die Erdanziehung, zumindest zeit- oder teilweise, aufgehoben. Die Flüssigkeit in den Bogengängen des Gleichgewichtsorgans im Ohr wird nur noch schwach oder gar nicht mehr in eine bestimmte Richtung gezogen. Die Orientierung wird so erschwert bis verunmöglicht.

Es ist jedoch nicht so, dass sich Synchronschwimmerinnen im Wasser dauernd neu orientieren müssten. Während der Trainings, in denen die Kür hundertfach wiederholt wird, prägen sich die Schwimmerinnen die Bewegungsabläufe, insbesondere auch die Drehrichtung und die Anzahl Drehungen genau ein. Sie wissen, wie viele Teammitglieder vor, rechts und links nebenan, auf der Diagonalen oder auch hinter ihnen sind. Um sich besser orientieren zu können, werden Drehungen oder Positionswechsel auch an Land durchgespielt.

*Claudia Blasimann ist Synchronschwimmerin bei den Limmat Nixen und Mitglied des Nationalkaders.  
Kontakt: cblasimann@hotmail.com*