Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 5

Artikel: Was wäre, hätten wir keine?
Autor: Hotz, Arturo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991876

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: 07.01.2026

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

Was wäre, hätten wir keine?

Existenzielles Frühwarnsystem // Immer wieder fragen wir uns, worauf es beim Bewegungslernen ankommt? Die Antwort klingt lapidar und ist dennoch treffend: Auf die Bewegungsgefühle, natürlich!

Arturo Hotz

▶ Bewegungsgefühle sind das Faszinosum der Leidenschaft im Sport, denn sie ermöglichen es uns, Bewegungen gleichzeitig als «Sensationen» erleben und zielgerichtet steuern zu können. Die Bewegungsgefühle bestimmen die Qualitäten des Timings und des Bewegungshandelns: Sie sind es auch, die das Rhythmisierungsvermögen akzentuieren und das oft dunkle Bewegungsbewusstsein erhellen: Ohne Bewegungsgefühle wären wir auf dem Weg zum Traumziel orientierungslos. Nur dank ihnen können wir zur rechten Zeit am richtigen Ort mit optimaler Energiedosierung sein! Das Erwerben dieser zentralen Kompetenz ist das Herzstück des Bewegungslernens!

Akzente setzen und steuern

Bewegungsgefühle sind erfahrungsgeleitete Referenzwerte; denn sie stiften Sicherheit und geben Auskunft über das subjektive Wohlbefinden. Jedes Bewegungslernen erfordert Energie und Steuerung. Die konditionelle Kompetenz bestimmt die Kernqualität der Bewegung, die koordinativen Bewegungsgefühle sind für das kinästhetische Steuerpotenzial des Timings und für die Qualität der Ausführung verantwortlich: Die physische und psychische Energie dosieren, Akzente rhythmisch setzen und taktisch steuern können – das ist die grosse Herausforderung im Lern- und Trainingsprozess.

Zahlreiche Wortverbindungen mit Gefühl sind uns in der Alltagssprache vertraut: Wir kennen das Lebensgefühl, das Hungergefühl, das Zeitgefühl oder auch das Heimatgefühl. Fixer Definitionskern – flexible Interpretationsvarianten! So steht das Bewegungsgefühl der Bewegungsintuition ein gutes Stück näher als dem Verstand, auch näher als der Intellekt der Weisheit. Bewegungsgefühle sind nicht Gegenstand der Biomechanik, die uns meistens nur lehren kann, welche Kräfte allenfalls wirken, nicht aber, wie wir sie beherrschen lernen können. Sie sind eine Art existenzielles Frühwarnsystem oder auch nur ein Stimmungsbarometer, und zwar im Spannungsfeld zwischen Person, Situation und Aufgabe, relativiert durch die subjektive Wahrnehmungsselektion.

Besser differenzieren lernen

Im Hinblick auf eine umfassende Verhaltenssteuerung und Verhaltenskontrolle, aber auch im Dienste einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung gilt es, Bewegungsgefühle als ein buntes Gefüge von Leidenschaften, Sinnesempfindungen und Erfahrungswerten zu fördern: In diesem Prozess verschmelzen vielfältige Raum- und Zeitgefühle – z. B. das Geschwindigkeitsgefühl, aber auch die Fähigkeit mit (Schnee-, Wasser- und Luft-)Widerständen oder mit anderen Kräften umgehen zu können – zu einem neuen Ganzen. Dieses räumlich-zeitlich-energetische Empfinden- und Differenzieren-Können zeichnet am Ende die Bewegungsgefühle aus. Gefühle sind nicht logisch-rational; sie drücken vielmehr erlebte Beziehungen und verinnerlichte Verhältnisse aus. Unbestrittenerweise dienen sie der Feinsteuerung – dem so genannten Tuning –, und ihre Ausbildung zielt auf ein noch besseres Differenzierungsvermögen.

Wir können gute oder ungute Bewegungsgefühle haben; ihre Extremwerte stecken das Spektrum zwischen Stimmigkeit und Frustration ab. Wesentlich beeinflusst werden sie durch die Könnenseinschätzung in einer konkreten Aufgabensituation. Das Bewegungslernen wäre wohl bedeutend einfacher, verfügten wir über eine objektivierte oder sonst gezielt kontrollierbare Wirkung unserer Bemühungen. Und genau dieser Umstand fordert uns heraus, mehr Licht in diese faszinierende Thematik tragen zu wollen. //

▸▸ Das Sich-bewegen-Lernen, aber auch das Techniktraining ist, wie dies Paul Christian (1963, 21) klassisch formuliert hatte, eine «Tätigkeit, die etwas soll, etwas zeigt und zu etwas führt». Es sei das «Wertbewusstsein im Tun», das die Qualitäten des Bewegungsgefühls und des Bewegungserlebens bestimmt! ◂◂

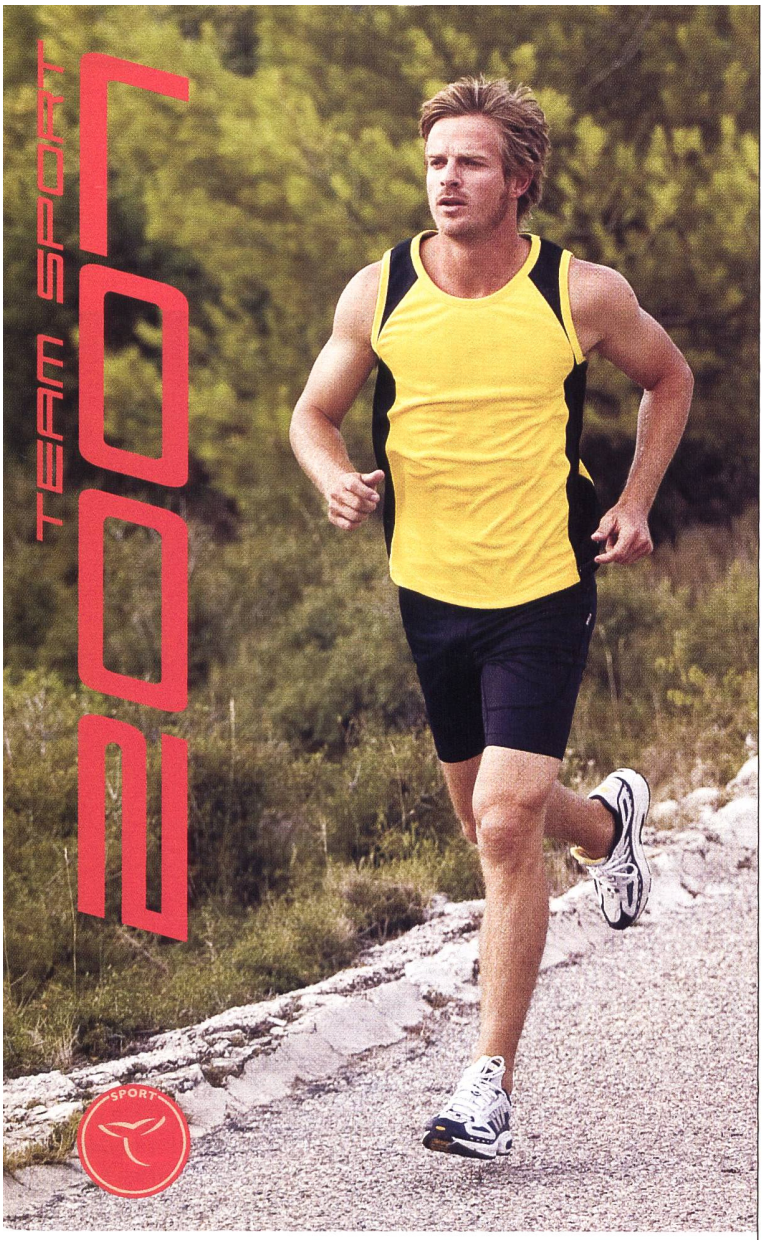
Literatur

▶ *Christian, P.: Vom Wertbewusstsein im Tun, in: Buytendijtk, F., J., J. et al. (Hg.):* ***Über die menschliche Bewegung als Einheit von Natur und Geist.*** *Schorndorf 1963; 19–44.*

▶ *Hirtz, P.; Hotz, A.: Was sind Gefühle? Emotionspsychologische Annäherungen, in: Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.:* ***Bewegungsgefühl.*** *Schorndorf 2003; 13–21.*

▶ *Mülly, K.:* ***Vom Gleichgewicht beim Skifahren, SSV-Jahrbuch 1933.*** *Bern 1933; 21–24.*

▶ *Schnabel, G.; Thiess, G. (Hg.):* ***Lexikon Sportwissenschaft.*** *Berlin 1993.*



3,2,1, Go!

Entdecken Sie die neue Switcher Teamsport Kollektion! Bestellen Sie Ihren Katalog unter:

www.switcher.com

oder info@switcher.com

SWITCHER®

swiss olympic partner

Ideal für Gruppen und Vereine

1 Tag schon ab Fr. 42.– pro Person inkl. Vollpension

- Unterkunft im Mehrbettzimmer oder Doppelzimmer (Aufpreis)
- Gratis Benützung der Sportinfrastruktur mit Hallenbad und Dreifachturnhalle etc.
- Idealer Ausgangsort zum Ski- und Wandergebiet Aletsch

SPORT FERIEN CENTER FIESCH

3984 Fiesch/Wallis
Telefon 027 970 15 15
www.sport-feriencenter.ch
info@sport-feriencenter.ch

Eröffnung Lötschberg-Basistunnel 9. Dezember 2007: bis zu einer Stunde schneller in Fiesch!

SPORTZENTRUM Adelboden Frutigen

Frutighus
170 Betten, hauptsächlich 12er- und 6er-Zimmer, Aufenthaltsräume.
Vollpension ab Fr. 42.–

Sportanlagen
Dreifachsporthalle Widi
Hallenbad mit Fit- und Wellnesscenter.

Skilager
Skizentrum Elsigen-Metsch, 2300 m ü. M.
Skibus ab Frutighus
Ski-Hit für Gruppen und Vereine:
2 Tage (1× HP) inkl. Skipass Fr. 120.–
für Erwachsene

Info / Buchungen
Frutigen Tourismus, Postfach 59, CH-3714 Frutigen
Telefon 033 671 14 21, Fax 033 671 54 21
frutigen-tourismus@bluewin.ch, www.sportzentrum-frutigen.ch