

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 10 (2008)

Heft: 5

Artikel: Ein Architekt des Bewegungslernens

Autor: Bignasca, Nicola / Hotz, Arturo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991625>

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: 04.02.2026

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

Ein Architekt des Bewegungslernens

Er gilt als geistiger Vater des J+S-Kernlehrmittels. In seinem zentralen Unterrichtsmodell wird ein pädagogisches, methodisches und ein sportmotorisches Konzept harmonisch zusammengefügt. Eine Entdeckungsreise in die Gedankenwelt von Arturo Hotz.

Text: Nicola Bignasca, Zeichnungen: Lucas Zbinden, Foto: Philipp Reinmann

► Die sportliche Praxis fasziniert durch ihre Facettenvielfalt. Doch Vielseitigkeit kann auch zur Zersplitterung führen, weshalb es ratsam ist, rechtzeitig eine Differenzierung in allzu komplexe Mäander zu vermeiden. Auch im J+S-Kernlehrmittel ist diese Bemühung offensichtlich: Verwirrende Komplexität gilt es adressatengerecht zu reduzieren. So werden denn hier einprägsame Modelle vorgestellt, die den Dialog zwischen den Lern-Lehr-Partnern fokussieren. Das Gesamtmodell präsentiert sich in der grafischen Form einer «liegenden Acht» (eigentlich einer sogenannten Lemniskate). Kreiert wurde sie vom Bewegungswissenschaftler Arturo Hotz und veröffentlicht wurden seine Ideen erstmals im Kern-Lern-Lehrmittel «Schneesport Schweiz» (1998). Sein Ansatz ist es, die Praxis zu reflektieren und auf sportartübergreifenden Erfahrungen aufbauend praktikable Lösungsstrategien zu entwickeln: «Stets habe ich in meiner wissenschaftlichen Arbeit danach gestrebt, das eigentlich Sinnstiftende, also das Wesentliche, zu erfassen. Und zwar mit dem Ziel, das Wichtige – im Sinne Einsteins – möglichst einfach, aber nicht einfacher darzustellen. Viele übersehen den Kern der Sache und den Fokus, worum es geht und verlieren sich dabei im Suchen von vermeintlich wichtigen Formendetails.» Diese philosophischen Einsichten gelten wohl weit über den sportlichen Tellerrand hinaus. So zeichnet sich das (päda-motorische) Unterrichtsmodell im neuen J+S-Kernlehrmittel gerade dadurch aus, die Aufmerksamkeit schnörkellos darauf zu lenken, worauf es beim Lernen und Lehren effektiv ankommt.

Trilogien als Denkstruktur

Arturo Hotz hat sich sehr früh schon an den Grenzen einer allzu eindimensionalen Sichtweise der Praxis gestört. Dies wiederum hat ihn dazu motiviert, andere Wege zu suchen, um lernrelevante Erkenntnisse möglichst verhaltenswirksam im Unterricht und Training umsetzen zu können. Bereits während seiner universitären Studien fand er Zugänge zu einer geeigneteren Denkkultur. Goethe

hat es mit den Worten von Faust auf den Punkt gebracht: «Das ist des Pudels Kern?» Die Frage, «Worum geht es eigentlich?», hat unserem Gesprächspartner keine Ruhe gelassen, mit den von ihm kreierten Trilogien hat er jene weiterführenden Antworten gefunden, deren ursprüngliche Ansätze möglicherweise auch im Gedankengut von Aristoteles entdeckt werden könnten: «Orientieren an der Funktion, differenzieren in der Struktur und integrieren in die Form.» Diese und andere Trilogien können als Quintessenz der

► Letztlich ist Sporttreiben lediglich ein je nachdem akzentuiertes Anwenden, Variieren sowie rhythmisches Gestalten des Gleichgewichts.◆

Denkkultur von Arturo Hotz erkannt werden, denn mit diesen Dreier-Schritten macht er Wesentliches für die Praxis nachvollziehbar. Seine erste Trilogie stammt übrigens aus dem Jahre 1984: «Beobachten – Beurteilen – Beraten». Und bereits diese Trilogie implizierte jene philosophische Kernstruktur, die alle seine (methodischen) Denkschritte charakterisieren: zuerst das Notwendige, danach das Nützliche und erst dann das Souveräne: Wozu? – Was? – Wie?

«Fixer Kern – flexible Form»

Diese Trilogien sind auch Folge und Ausdruck seiner Überzeugung, dass die Sportwissenschaft nur dann ihre urregine Funktion erfüllen könne, wenn sie ihre Angebote in den Dienst der Sportpraxis stelle. Die Ansprüche der Praxis zu berücksichtigen, ist ihm ein zentrales Anliegen. Arturo Hotz kommt nicht von der Theorie und sucht die Praxis. Er suchte als Praxiserprobter im Theoriebereich Hilfestellungen, weil er in der Praxis bestimmte Probleme nicht lösen konnte. Seine breit abgestützten praktischen Erfahrungen sammelte er in jungen Jahren beim Rollschuhlaufen, in der Leichtathletik (Vorliebe: Olympi-

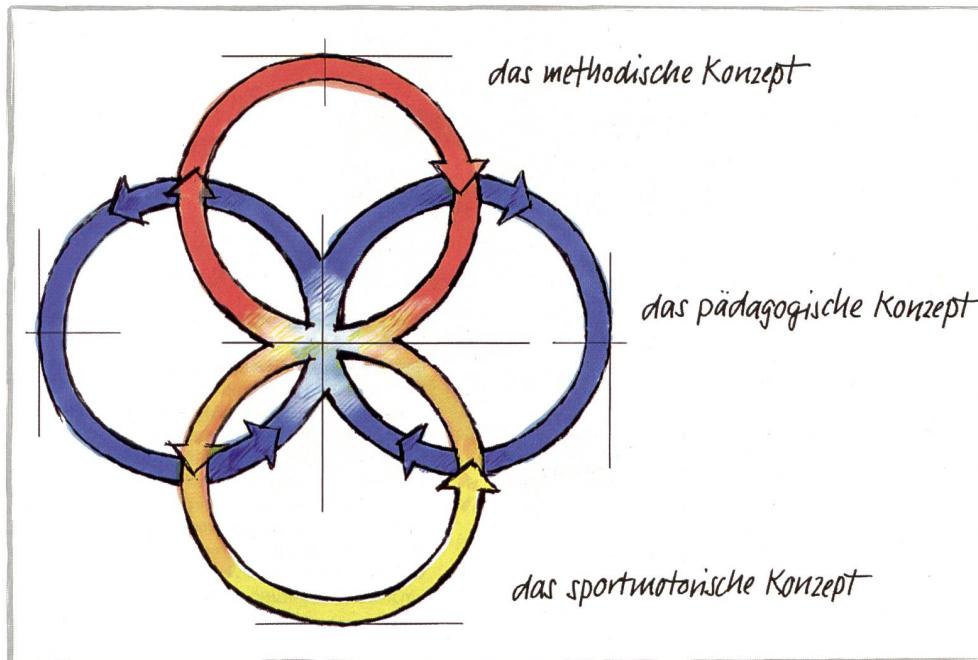


Abb. 2: Die Grafik fasst in einer einzigen Darstellung die Bestandteile des Unterrichtsmodells zusammen. Alle wichtigen Phasen der Wissensvermittlung sind abgebildet: der Dialog, der die Umsetzung der drei Konzepte auf den Punkt bringt, die stetige und wechselseitige Auseinandersetzung zwischen Lernenden und Lehrenden und schliesslich die vernetzte Wirkung.

scher Mehrkampf, den es heute nicht mehr gibt), beim Bodenturnen und im alpinen Skilauf, aber auch als Fussball- und Handballtorhüter. Als Oberturner des Seminarturnvereins Küsnacht hatte er schon als 18-Jähriger wegweisende Einblicke ins Anleiten und Vermitteln von sportlichen Bewegungstechniken, die er dann später, nach seiner Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer, als Bobtrainer und als Chef Ski alpin (Herren), massgeblich vertieft konnte: «Das Orientierungswissen, das ich mir vor allem auf Rollschuhen und in der Leichtathletik angeeignet hatte, kam mir bei all meinen Trainertätigkeiten zugute. Die leichtathletischen Kernfunktionen können auch in andern Sportarten wiedererkannt werden. Denn letztlich ist Sporttreiben lediglich ein je nachdem akzentuiertes Anwenden, Variieren sowie rhythmisches Gestalten des Gleichgewichts. Entscheidend ist, den fixen sportmotorischen Kern zu erkennen, denn die Sportarten-Vielfalt ist Ausdruck der flexiblen Form(en).»



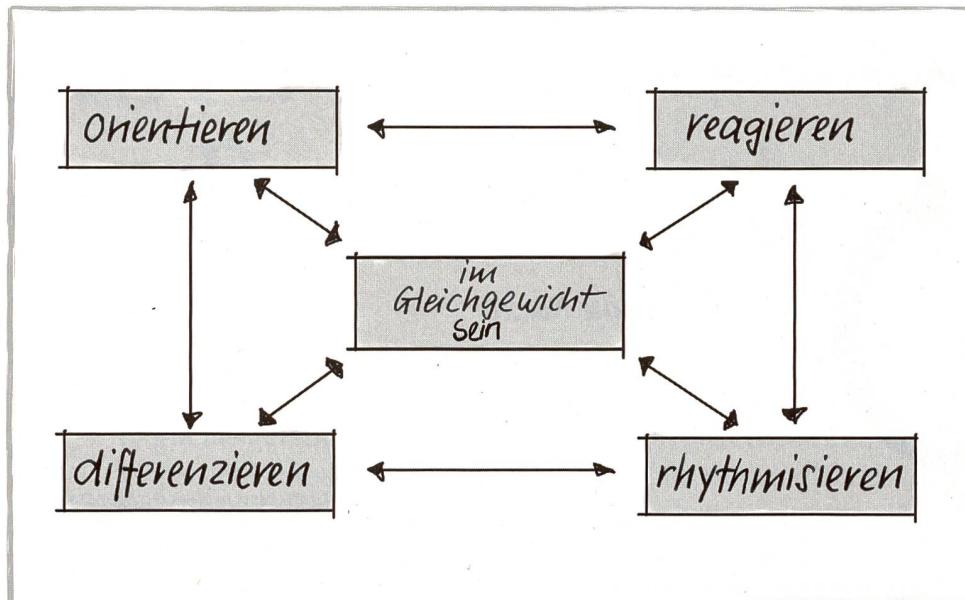


Abb. 3: Das Denkmodell von Arturo Hotz spannt ein Dach über verschiedene Bereiche. Am Beispiel der fünf koordinativen Fähigkeiten lässt sich das Konzept sehr gut darstellen: Zuerst muss man sich orientieren, um Sicherheit zu gewinnen. Jeder Prozess geht von der Orientierungssicherheit zur Gestaltungsfreiheit. Danach muss man differenzieren. Orientieren und Differenzieren bedingen sich gegenseitig. Wer sich orientieren will, muss differenzieren, und wer differenziert, kann sich besser orientieren. Und das wird im Gleichgewicht integriert. Nur so kann reagiert und ein Rhythmus gefunden werden.

Aufgrund dieser Erkenntnisse entwickelte er seine Überzeugungen, die ihn dann zeitlebens begleitet haben. So beispielsweise auch bei seinen Dozententätigkeiten bei verschiedenen Verbänden, in der Trainerbildung Swiss Olympic in Magglingen sowie an den Trainerakademien in Köln und Linz. Auch später bei seinen zahlreichen Gastprofessuren in Augsburg, Göttingen, Innsbruck, Klagenfurt, Landau und Osnabrück nutzte er diese dankbaren Gelegenheiten, um den jeweiligen «Stand seines aktuellen Irrtums» zu überprüfen und seine Konzepte immer wieder zu hinterfragen und dann weiterzuentwickeln. Seine buchstäblichen Kern-Ideen können fast ausnahmslos auf alle Sportarten übertragen werden, sofern es gelungen ist, im jeweiligen Tun die Kernfunktion zu erkennen und dieser dann, dank einer sportartspezifischen Technikform, Fleisch und Blut zu geben.

(Schnee-)Widerstände nutzen lernen

Seit 1980 ist Arturo Hotz im Rahmen der Turn- und Sportlehrer-Ausbildung tätig (vorerst in Basel, dann an der ETHZ, in Bern und in Lausanne): «Sport unterrichtende Lehrpersonen sind wie Zehnkämpfer. Schon immer interessierte mich die Strukturverwandtschaft zwischen den einzelnen Disziplinen, wobei ich überzeugt war, dass eine Art Röntgenblick weiterhelfen könnte.» Grundlegend für die Entwicklung seiner theoriegeleiteten Reflexionen waren schliesslich die im Schneesportunterricht gesammelten Erfahrungen. Alpines Skifahren und nordisches Langlaufen, aber auch Telemark und Snowboarden sind im Wesentlichen Variationen eines gemeinsamen Bewegungskerns: «Die Geräte und die äus-

seren Formen mögen wohl unterschiedlich sein, doch entscheidend ist das strukturverwandte Suchen, Nutzen und Überwinden des Schneewiderstandes: Beim Kanten suchen wir ihn, beim Kurven und Carven nutzen wir ihn, und in der Falllinie versuchen wir, ihn möglichst zu überwinden.» Dieses Sich-Auseinandersetzen mit dem Schneewiderstand als neue massgebliche Dimension für alle Technikdiskussionen war schlicht revolutionär. So war es für Arturo Hotz auch recht anspruchsvoll, mit dieser neuen Botschaft alle Skeptiker zu überzeugen. Doch: «Wer im Sport logisch-funktional denkt, macht natürlich vorerst die «konservativen Formen-Korrektoren» stutzig. Doch nur wer das Gültige in der Abstraktion nachweisen kann, wird die stimmige Praxisform erkennen und sie auch zur individuellen Perfektion vervollkommen können.»

Funktionalität mit Ästhetik verschmelzen

Die Inspirationen für seine Denkweise sucht Arturo Hotz nicht im Bereich der klassischen Naturwissenschaften. Seine Modelle sind zwar philosophische, aber doch praxisbezogen-dynamische Konstrukte: «Ich unterscheide die statisch relevante Basis vom organischen Kern. Die Basis ist ohne Frage das Fundament eines Hauses, nicht aber das Wesentliche. In meinem bewegungswissenschaftlichen Denken bin ich eine Art Architekt, denn das höchste Ziel eines Architekten ist es, Funktionalität mit Ästhetik zu verschmelzen.» Was für den Architekten die Pläne sind, vollendet er als Ideen in Modellen: «Ich bin

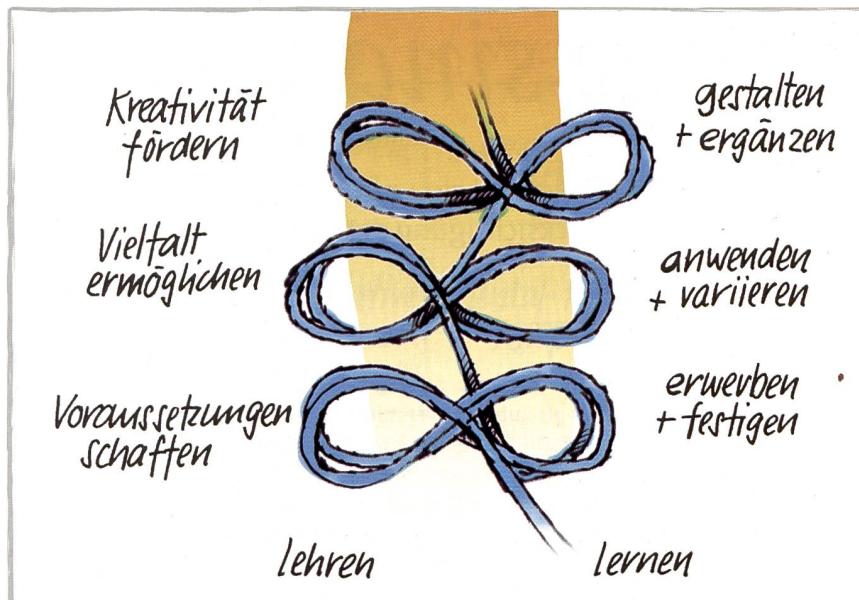


Abb. 4: Der Dialog zwischen Lehrenden und Lernenden entwickelt sich im Rahmen der drei Lehr- und Lernstufen ab. Für jede Bewegungsform wird der Prozess der Interaktion über alle drei Lernstufen von neuem in Gang gesetzt.

überzeugt, dass visuell Dargestelltes verständlicher ist als Theoriekonstrukte in Worte gefasst.» Gelegenheit, diese fundamentale methodische Einsicht in die Lehre umzusetzen, bot sich ihm in den Jahren 1996–1998, als er zusammen mit Pius Disler und Urs Rüdisühli den Auftrag erhalten hatte, ein neues Schneesport-Lehrmittel zu schaffen. Was die drei Autoren vor allem beschäftigt hatte, war die Frage: Wie kann der dynamische Fluss des Lern-Lehr-Prozesses grafisch wirkungsvoll dargestellt werden? Mit den ersten Versuchen waren die drei Modell-Bauer nicht recht zufrieden. Doch dann rettete ein Traum das Unternehmen: «In der Nacht auf den 30. April 1997 habe ich von einer ‹liegenden Acht› geträumt...!» Arturo Hotz hat an der Tages sofort erkannt, dass dieses Zeichen, das in der Mathematik das Unendliche symbolisiert (abgeleitet von: Ebbe und Flut), den Fluss des Dialogs und den partnerschaftlichen Informations- und Erfahrungsaustausch perfekt illustriert. Der Lehrende beobachtet, beurteilt und berät, während diese Informationen dann vom Lernenden aufgenommen, verarbeitet und umgesetzt werden. Dieses Umgesetzte wird anschliessend erneut vom Lehrenden beobachtet und dank dessen methodisch begleiteter Beratung weiter verbessert.

Technik als Präsentation der Leistung

In diesem Unterrichtsmodell sind alle wesentlichen Elemente integriert: Das pädagogisch-ethisch ausgerichtete «Wozu?» beantwortet die Frage nach dem (höheren) Sinn des Unterrichtens, das «Wie?» sucht die am besten geeignete Methode zu bestimmen und das sportmotorisch bedeutungsvolle «Was?» bestimmt schliesslich die technische Form. Das Technik-Konzept nach Hotz kennt in seiner Kernstruktur die folgenden vier zentralen Dimensionen: Einerseits hat jede Bewegung physische und psychische Anteile, andererseits müssen die Funktionen «Energie» und «Steuerung» erfüllt werden. Der Brennstoff ist die Metapher für die Energie (also die konditionelle und emotionale Substanz), die Steuerkomponente hingegen das Lenkrad (also die motorische Koordination sowie das Mentale und die Taktik). Alle vier Bewegungs- und Leistungsanteile bedin-

gen sich gegenseitig. Ausdruck dieses Zusammenspiels ist die Qualität der ausgeführten Bewegung: Die Technik als Präsentationsform der Leistung. Arturo Hotz: «Der griechische Begriff ‹techne› bedeutet eine Art Werkzeug oder Strategie, mit der ein Problem gelöst werden kann. In unserer Alltagssprache wird die Technik leider lediglich auf die Funktion der motorischen Koordination reduziert, was einfach falsch ist.»

Die Koordination als Denkmodell

Optimales Koordinieren wird durch die zentrale Handlungskompetenz «Timing» ermöglicht: Allüberall gilt es, zur rechten Zeit, das heißt im richtigen Augenblick, am geeigneten Ort dank der dafür optimal dosierten Energie zu sein. Doch nur wer rechtzeitig antizipiert – zum Beispiel ein Spiel frühzeitig lesen kann –, wird erfolgreich sein. Und (auch) in diesem Zusammenhang hilft zum besseren Verständnis das Denkmodell «Koordination» von Hotz weiter, denn es spannt gleichsam ein Dach über jenen – für alle Entwicklungsprozesse massgeblichen – Spannungsbogen, der von der (methodisch relevanten) Orientierungssicherheit zur (Menschenwürde bestimmenden) Gestaltungsfreiheit führt: Orientieren und Differenzieren konstituieren das Gleichgewicht, das es einerseits mit raum-schliessendem Reagieren (Sicherheit) zu erhalten und dank raum-öffnendem Rhythmisieren zu gestalten gilt (Freiheit).

Und wir spüren – auch als mögliches Fazit –, dass wir längst in eine Gedankenwelt eingetaucht sind, in der Prozesse von Bedeutung sind, die den engeren Rahmen der Sportmotorik bei weitem sprengen, dafür aber auch unser Denken einbeziehen. So gilt es denn erneut, sich am «Wozu das Ganze?», also an der Funktion, zu orientieren, das «Was?», die Struktur, zu differenzieren und schliesslich in das «Wie?», in die Form zu integrieren. //