Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 26 (1969)

Heft: 5

Artikel: Zum motorischen Lernen und Üben

Autor: Dörner, Hans-Joachim

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994130

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: 01.07.2025

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

Training der US-Schwimmerinnen

Ob das Pensum vom gesundheitlichen Standpunkt aus verantwortbar ist, müssen Sportärzte beurteilen. Sherman Chavoor, Olympia-Coach der Mädchen, stellt die kühne Behauptung auf, dass man seine jungen Leute gar nicht überfordern könne!

10,4 km pro Tag

In den drei Wochen, in denen er seine Garde im 50-m-Becken der Luftwaffen-Akademie in Kalifornien zusammengezogen hat, liess er seine Schützlinge acht Stunden täglich trainieren, je vier Stunden pro Halbtag. Dabei absolvierte jede Schwimmerin eine Distanz von 10 400 m pro Tag!

Der Trainingsalltag begann mit zehn Bassinlängen, denen nach kurzer Pause vier weitere folgten, wobei ein Gummistreifen um die Beine der Schwimmerinnen gewunden war, so dass sie nur ihre Armarbeit testen konnten. Die nächsten vier Längen galten der Beinarbeit, denn nun hielten die Hände ein Brett.

Nach einer Rast von 15 Minuten traten die Kandidatinnen zum sogenannten «Steigerungstraining» an: 400 m, dann 300 m, 200 m und schliesslich 100 m. Dieses Pensum wurde dreimal wiederholt.

Nun waren die Girls offenbar in der richtigen Stimmung, sich dem «Intervall-Training» zu widmen.

Sie schwammen zehnmal je 100 m mit einem Intervall von je einer Minute. Um dieses Pensum abzurunden, gab es zum «Vormittagsdessert» zehn Sprints über 50 m, wobei jede Schwimmerin jede Minute wieder starten musste. Das bedeutet, dass nach absolvierten 50 m jeweils nur Sekunden zum Atemholen blieben.

Auf diese «schonende» Weise hatten die Mädchen am Vormittag 6,4 km zurückgelegt. Der Nachmittag war dem Spezialtraining gewidmet, und zwar mit einer Minimaldistanz von 4000 m.

«Chavoor-Potpourri»

Der frühere Lehrer aus Sacramento erklärte freimütig, dass er seine Methode nur zum Teil selbst entwikkelt, zum anderen Teil bekannten ausländischen Sportlern abgeschaut habe. Den deutschen Leichtathleten hat er das Intervalltraining nachgemacht, von den Japanern lernte er, die Zöglinge mit enormer Anfangsgeschwindigkeit starten zu lassen und ihnen dann beizubringen, dieses Tempo so lange als möglich zu halten.

Die traumhaften 17:31,2 Debbie Meyers über 1500 m Kraul sind die beste Illustration für seine Methode. Von den Australiern hat Chavoor die Idee übernommen, seine Schwimmerinnen nur dann ins Wasser steigen zu lassen, wenn sie am ganzen Körper rasiert sind.

Aus: Askö Sport (1969), 1—2.

Zum motorischen Lernen und Üben

Hans-Joachim Dörrer

Das Aneignen von Bewegungsfertigkeiten ist eine entscheidende Voraussetzung auf dem Weg zur turnerischen Leistung. Neben der Erhöhung der Muskelkraft, der Ausdauer, der Schnelligkeit (Schnellkraft) und der Gelenkigkeit bilden der Erwerb und das Festigen neuer Bewegungsformen einen unumgänglichen Bestandteil leistungsbetonten Gerätturnens. Folgerichtig steht das motorische Lernen, d. h. das bewusste Üben geräteeigener Bewegungsfertigkeiten im Zentrum einer modernen turnerischen Leistungserziehung. Aus deser Sicht heraus sollen die nachfolgenden allgemeinen Lehrwinke zu einem Üben beitragen, das «ohne Enge und Drill» (Koch) «optimale» Lern- bzw. Leistungserfolge im Kindesalter herbeizuführen vermag.

1. Alles motorische Lernen beginnt mit dem «Schaffen einer elementaren Bewegungsvorstellung» (Koch). Dabei wird das Lernen vom Lehrer unterstützt. Denn: Lehren ist Hilfe beim Lernen (Mohr); folglich haben sich die Stufen des Lehrens und die damit verbundenen Lehrschritte am Verlauf der motorischen Lernkurve zu konzipieren. Lernen und Lehren verhalten sich also wie Spiegel und Spiegelbild (Fetz).

2. Jedes gesunde Kind will leisten! Ein zielgerichtetes Üben führt aber nur dann zu «optimalen» Lernerfolgen, wenn das «Mass des Zumutbaren vom Lehrer (bzw. Übungsleiter) geachtet wird» (Heuser). Die geforderte Bewegungsform (oder Bewegungsfolge) darf also das motorische Profil des Lernenden nicht überschreiten. Deshalb: «Nicht jedem das Gleiche, sondern jedem das Seine» (Boehmig).

3. Neben der Stoffauswahl ist die Übungsweise für das Erlernen einer neuen Bewegungsform von ausschlaggebender Bedeutung. Das Kind verlangt nach konkreten Aufgaben, die es in einer «Atmosphäre des fröhlichen Lernens» (Roth) zu lösen versucht. Somit muss eine Leistungserziehung angestrebt werden, in der «das Was seinen Rang vom Wie erhält» (Heuser).

4. Kindgemässes Turnen erfordert ein Üben auf breiter Basis. Selbst die Erkenntnis, dass die Entwicklung der menschlichen Bewegung — wenn auch nicht linear, so doch in einer rhythmisch bewegten Kurve — von der Geburt an bis zum Leistungsalter stets einen progressiven Charakter aufweist, berechtigt nicht zu einer frühen und engen Spezialisierung. Im Gegenteil: Die Leistungserziehung im Kindesalter muss eine solche Richtung und Ordnung erhalten, dass sie Lern- und Übungsaufgaben bereithält, die in ihrer Vielgestaltigkeit und in ihrem Aufforderungscharakter jedes Kind zu echten Leistungs- und Werterlebnissen führen können.

Aus: Der Turn- und Sportwart