Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 3

Artikel: Erlebnisvielfalt für Lebensqualität

Autor: Hotz, Arturo

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993265

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: 12.07.2025

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

Am Interski-Kongress 1995 in Nozawa Onsen (Japan) wurde in verschiedener Hinsicht immer wieder die Lebensqualität als Sinnperspektive des Sporttreibens aufgegriffen. Dabei ist vor allem eines deutlich geworden: Wenn Lebensqualität ein Thema ist, muss auch über die Erlebnisvielfalt diskutiert werden.

Arturo Hotz
Fotos: Daniel Käsermann

Sich sinnvoll in der Natur bewegen

Erlebnisvielfalt für Lebensqualität

Was die Qualität des Lebens mehrt, ist oft mit intensivem Erleben gekoppelt. Wie Erlebnisvielfalt konkret gefördert werden kann, soll nachfolgend etwas differenzierter dargestellt werden.

Prinzip «Ganzheitlichkeit»

Lebensqualität hat sehr viel mit dem «ganzen Menschen» zu tun. Das Prinzip «Ganzheitlichkeit» wird in diesem Zusammenhang oft als Leitmotiv für pädagogisches Handeln allen andern Grundsätzen übergeordnet. Und weil Ganzheitlichkeit im Lernen und Lehren, im Fördern der bewegungsbezogenen Handlungsfähigkeit als klares Ziel zum Ausdruck kommt, ist es auch einleuchtend, dass nach diesem Prinzip ausgeübter Sport, zumal in der Natur, zur Lebensqualität sehr viel beitragen kann. Die «Idee der Ganzheit» grenzt sich vom Zerstückeln ab. So wie die Melodie – als Sinnbild eines Ganzen – mehr als die Summe ihrer Töne ist, können ganzheitliche Bewegungserlebnisse in der Natur sehr wohl die Lebensqualität des «ganzen Menschen» mehren. Die Umsetzung dieser Vorstellungen in die Praxis verlangt einiges; traditionelles Fördern des motorischen Könnens, im Sinne der Fertigkeitsmaximierung, reicht nicht aus: Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb ist gefragt, d.h. in erster Linie müssen die Fähigkeiten, als Voraussetzungen und Potential verstanden und gefördert werden, um überhaupt in der Lage zu sein, das gewünschte Können zu entwickeln. «Ganzheit» verlangt auch Vielseitigkeit im Angebot und in der Realiserung. Werden zudem die Sporttreibenden – z.B. durch Lebensnähe – betroffen gemacht, werden also günstige Voraussetzungen geschaffen, das Sich-Bewegen in der Natur noch intensiver erleben und dadurch die Lebensqualität steigern zu können.

Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb verlangt beispielsweise «Vielseitigkeit» und «Variation» als didaktische Prinzipien:

- Vielseitigkeit im Vorgehen
- Vielfalt in der Übungsauswahl
- Vielfältiges Mittel- und Geräteangebot
- Variationsreichtum im Ausgestalten der Bewegungsformen
- Kreativität im Verbinden von variierten Bewegungsangeboten.

Das Ziel «Erlebnisvielfalt» zwingt auch die Sportanbieter, Lerngelegenheiten und Übungen auszuwählen, die mehr Sinn stiften als nur Betriebsamkeit anregen. Nach diesem Prinzip unterrichten, heisst einen Wintertag vielfältig gestalten und heisst auch, Sporttreiben unter verschiedenen Gesichtspunkten mit Spass und Freude, mit Geräten (z.B. Stangen), aber auch im

anspornenden Wettkampf mit andern erleben lassen. So lernen Schüler/-innen beispielsweise die Winterlandschaft bewusster wahrnehmen; erfahren, was es bedeutet, seine eigenen Bewegungen auch gestalterisch auszudrücken; gerade Jugendliche erfreuen sich zunehmend, sich auch zu zweit zu bewegen; sich fair im Wetteifern messen sowie eigenverantwortlich selbstgewählte Wege und Routen in der Natur erkunden lassen, können wertvolle pädagogische Angebote sein.

Erlebnisvielfalt konkret

Die Erlebnisvielfalt kann im Wintersport durch ein gezieltes Fördern bestimmter Fähigkeiten intensiviert werden, beispielsweise:

Die Wahrnehmung fördern:
Sporttreiben, um die Natur auf sich einwirken zu lassen oder sich in der Auseinandersetzung mit der Natur, dem Gelände und der je unterschiedlichen Schnee- und Sinnesqualitäten (neu) zu erfahren.

Mögliche Akzente: umfassendes Wahrnehmen, Sehen, Hören, Erspüren, Empfinden, Fühlen, ...

Die Ausdrucksfähigkeiten fördern:
Für Mitschüler/-innen schön, elegant und/oder rhythmisches Skifahren, Langlaufen oder Snöbern; einen Schneehang nach individuellen Gütekriterien gestalten.

Mögliche Akzente: Vorzeigen, Anregen, Darbieten, vorbildliches Darstellen, Gefühle, Stimmungen und Haltungen ausdrücken

Die Mit- und Umwelt erkunden:
Umweltbewusstes und verantwortungsvolles Erkunden der Natur, sie aber auch erkundend erfahren, indem z.B. die Geschwindigkeit geniessen, um sie auch kontrollieren zu lernen.

Mögliche Akzente: Erkunden, Erforschen, Entdecken, Erproben, Vergleichen, Spielen

Das Leisten erleben:
Synchron in einer Gruppe bestimmte Figuren und Kombinationen fahren oder aber möglichst schnell eine bestimmte Strecke mit oder ohne (Kipp-) Stangen auf Piste oder in der Loipe zurücklegen.

Mögliche Akzente: Elemente und Bewegungsabläufe verbinden und ausformen, verbessern, kombinieren, verändern und gestalten.

Das Miteinander in der Gruppe fördern:
Die Langlauf-Loipe gemeinsam während möglichst langer Zeit im gleichen (Skating-)Rhythmus oder in Staffel-Kombinations-Formen zu laufen.

Mögliche Akzente: Soziale Formen des Zusammenarbeitens wie z.B.: Gemeinsames Planen, Unterstützen, Helfen, aber auch: Verantwortung übernehmen und tragen sowie Vertrauen schenken.

Das Wetteifern erproben:
Sich darum bemühen, schneller, stärker, ästhetischer oder kurzum besser als alle andern zu sein, aber auch sich mit sich selbst messen und sich an die eigenen Grenzwerte heranwagen.

Mögliche Akzente: Leisten und Optimieren, Wetteifern und Vergleichen.

Im Spannungsbogen von Spass und Leistung

Das Gestalten der Erlebnisvielfalt kann zu intensiveren Erlebnissen in der Gruppe und in der Natur beitragen und so die Lebensqualität steigern. Alles muss Spass machen, so kann sich aus dem Spass heraus auch Leistung entwickeln und die macht dann auch wieder Spass. In diesem Sinne steigert letztlich die Erlebnisvielfalt auch die Lern- und Leistungsmotivation. ■