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

Artikel: Am Anfang ist... die Orientierung
Autor: Hotz, Arturo
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992222

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: 05.07.2025

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

Am Anfang ist ...

Fasziniert schauen wir einem Snowboarder in der Halfepipe zu. Oder wir staunen über die Fertigkeiten von Wasser- oder Trampolinspringerinnen. Wie finden sich eigentlich diese Raumakrobaten zwischen Himmel und Erde zurecht? Und wie erlangen sie die notwendige Orientierungssicherheit im Hinblick auf ihre erhoffte Gestaltungsfreiheit?

Arturo Hotz

Wohin schaut die Kunstturnerin, während sie sich um ihre eigene Achsen dreht und uns mit Schrauben und Salti beeindruckt? Sieht sie bei ihren Luftsprüngen überhaupt etwas oder läuft alles «automatisch», weil auch viel zu schnell, ab? Ist ihre Wahrnehmung möglicherweise eher unbewusst? Und, falls sie sich vielleicht doch auf etwas konzentriert: Worauf denn? Welche (Knoten-)Punkte fasst sie für die Planung und Steuerung ihrer Kapriolen ins Auge?

Fragen über Fragen: Ja, wie finden sich die Meisterinnen und Meister der Lüfte in diesem Spannungsfeld zwischen existenzieller Sicherheit und gestalterischer Freiheit zurecht? Die Ur-Frage unserer Wahrnehmung, nämlich die nach der Orientierung, weist auf ihre beiden Hauptfunktionen hin: Dank differenzierter Wahrnehmung unserer Orientierung und dank differenzierter Orientierung unserer visuellen, akustischen, taktilen, kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmung streben wir stets nach mehr Sicherheit und gleichzeitig auch nach mehr Freiheit in Raum und Zeit. Unsere Wahrnehmungsinstrumente sind die Orientierungssinne und erfüllen die Funktion eines Frühwarnsystems.

Ohne Standortbestimmung kein Gelingen

Wie zentral unser Orientierungsthema tatsächlich ist, wird uns dann bewusster, wenn wir gewahr werden, dass wir im Sport ohne Orientierungsbezüge nicht auskommen: Oder versuchen wir doch einmal auf einer Hochsprunganlage eine Stildemonstration, und zwar ohne aufgelegte Latte oder Gummiband!

Beim Sporttreiben sind wir offensichtlich besonders «kontrollbedürftig»: Wir brauchen – sei es als Sportler/-in oder als Lehrperson – beim Überprüfen oder bei der Bewertung einer Bewegungsausführung sicherheitsstiftende Anhaltspunkte als Orientierungs- und Referenzwerte. Beim Beobachten, Beurteilen und Beraten brauchen, suchen und kreieren wir immer wieder neue Massstäbe und Bausteine, um einerseits unsere Orientierungsgrundlage zu verbessern oder anderseits eine grössere Bewertungstransparenz zu erlangen, damit Noten und Beurteilungen nachvollziehbarer werden.

Unzählige Anhaltspunkte

Immer wieder orientieren wir uns an/am:

- qualitativen Bewegungsmerkmalen: z.B. an der Bewegungspräzision, am Bewegungsfluss, an der Bewegungsharmonie.
- räumlichen Aussenkriterien: Spielfeld-Begrenzungslinien, Slalomtoren, Wurfsektor-Begrenzungen, Bahnmarkierungen (Leichtathletik/Schwimmen), Hürdenhöhen bei verschiedenen Laufstrecken sowie Kategorien , Tor-, (Tisch-) Tennis- oder Volleyball-Netzen u.a.m.

■ zeitlichen (Orientierungs-)Limits: Nachspielzeiten, Halbzeit-Pausen, Startzeiten, Sprung-Vorbereitungszeiten (Leichtathletik), Zwischen- und Durchgangszeiten u.a.m.
■ Gewichten und Widerständen: Kugel-, Speer- und Diskengewichten, weicheren oder härteren Stabhochsprung-Stäben oder Wassersprungbrettern, Tennis-Racket- oder Netz-Bespannungen, Schneebeschaffenheiten und Pistenzuständen, Wasserwiderstand, schwereren oder leichteren Hand- und Tennisbällen als Trainings-variationen u.a.m.

... die Orientierung

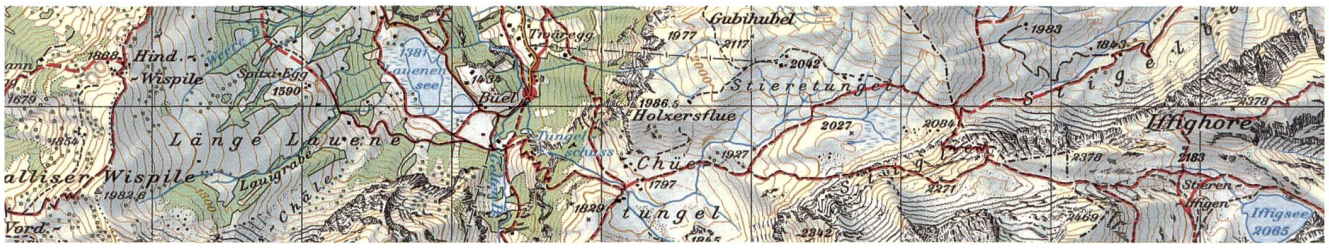
■ akustischen Signalen/Informationen: Startschüssen, Startsignalen, Anfeuerungsrufen von Zuschauern, Orientierungshilfen für Blinde u.a.m.
■ visuell und akustisch vermittelten Schiedsrichter-Entscheiden: Foul- und Schluss-Pfiffen, verbalen und nonverbalen Informationen oder Anweisungen (z. B. auch Platzverweisen) und Gesten.

Auch orientieren wir uns im Sport an mehr kognitiven Anhaltspunkten oder Visionen, beispielsweise an:
■ Zielen: ein Pokal (Meisterschaft oder Cup) als Saisonhöhepunkt(e)! (ethischen) Referenzwerten: Wir wollen erfolgreicher werden, und zwar dank grösserem Teamgeist!
■ Kriterien: Nicht unbedingt bessere Laufzeiten wollen wir erzielen, sondern vor allem mehr Leistungskonstanz in der zweiten Saisonhälfte!
■ andern Massstäben: wenigstens in die Qualifikationsrunde kommen und besser klassiert werden als unser Angstgegner der letztjährigen Abstiegsrunde!

Und schliesslich erfüllt auch der Mentalbereich eine wichtige Orientierungsfunktion. So setzen wir uns im Mentalen Training bewusst und gezielt mit unserer Bewegungsvorstellung auseinander. Die ideale «mind map», die es auch als Handlungsmodell zu nutzen gilt, ist eine möglichst differenzierte Orientierungsgrundlage, die beim Planen, Entscheiden, Umsetzen und Auswerten unverzichtbare Dienste für mehr Klarheit, Sicherheit und Freiheit leistet.

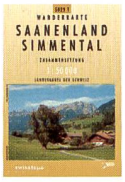
Ausgewählte Literaturhinweise

Hegner, J.; Hotz, A.; Kunz, H.: Erfolgreich trainieren! Zürich, ASVZ, 2000 (Kapitel: Koordination: S. 115–137).
Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Gleichgewicht. Schorndorf, Hofmann Verlag, 2000.
Hirtz, P.; Hotz, A.; Ludwig, G.: Bewegungsgefühl. Schorndorf, Hofmann Verlag, 2003.

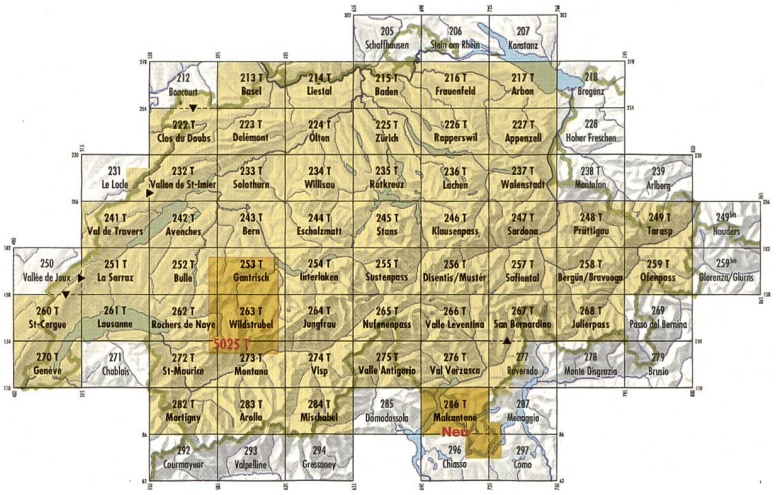


- Rückseite mit Ausflugsvorschlägen
- Markierte Wander- und Bergwanderwege auf der Landeskarte 1:50 000
- Linien der öffentlichen Verkehrsmittel (Bus, Bahn, Schiff) mit Haltestellen
- Touristische Angaben über die Region

Wegweisend.
Wanderkarten SAW 1:50 000



1 Zusammensetzung
5025 T Saanenland – Simmental



swisstopo

Bundesamt für Landestopografie
Office fédéral de topographie
Ufficio federale di topografia
Federal Office of Topography

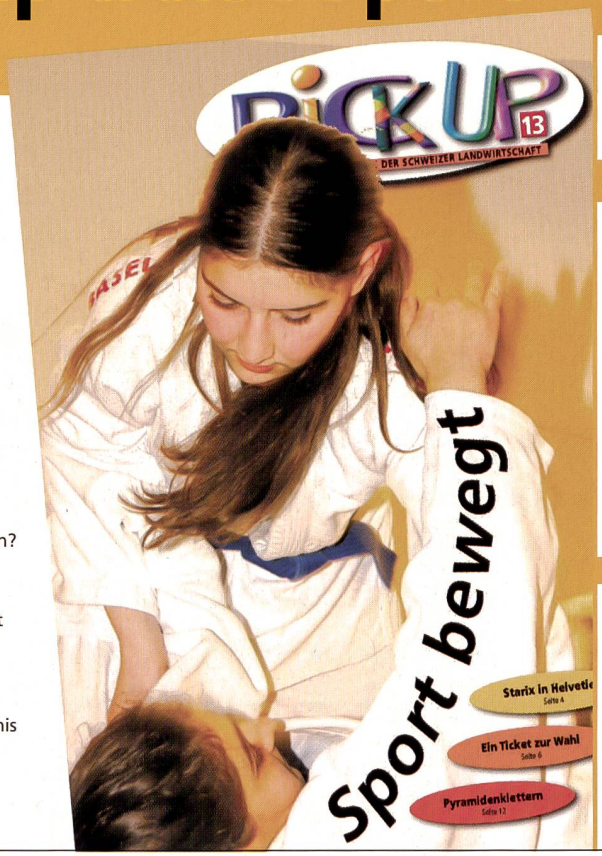
www.swisstopo.ch

Pick up treibt Sport

16 bunte Magazinseiten mit themenorientierten Beiträgen für Jugendliche. Und dazu Unterrichtsideen, Informationen und Arbeitsblätter für verschiedenste Fächer der Sekundarstufe I im Internet auf LID.CH, Stichwort: Pick up.

- Wie verbringst du deine Freizeit?
- Welche Tiersportart würdest du wählen?
- Was gibt es mit Judo und Schwingen zu gewinnen?
- Wo steckst du auf der Bewegungspyramide?
- Was hat Landwirtschaft mit Sport zu tun?

Pick up 13 treibt mit Jugendlichen Denk-Sport rund um Bewegung und Freizeit, Vorbilder und Vorurteile, Spass und Grenzen, Selbstverständnis und Verantwortung.



Einzelexemplare und Klassensätze gibt es kostenlos bei:
LID Landwirtschaftlicher Informationsdienst
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Tel. 031 359 59 77, E-Mail: info@lid.ch, Internet: LID.CH

Bitte senden Sie mir kostenlos
(1–10 mit je 1 Lehrerbeilage)

____	Ex. 130 508	Pick up	1	Markt für Lebensmittel
____	Ex. 130 516	Pick up	2	Natur und Landwirtschaft
____	Ex. 130 524	Pick up	3	Tourismus und Landwirtschaft
____	Ex. 130 532	Pick up	4	Berufe rund um die Landwirtschaft
____	Ex. 130 540	Pick up	5	Pflanzen in der Landwirtschaft
____	Ex. 130 559	Pick up	6	Landwirtschaft und Europa
____	Ex. 130 567	Pick up	7	Tiere in der Landwirtschaft
____	Ex. 130 575	Pick up	8	Technopark Bauernhof
____	Ex. 130 583	Pick up	9	S&wich.02
____	Ex. 130 591	Pick up	10	Essen! Sicher? – Essen? Sicher!
____	Ex. 130 605	Pick up	11	Lust auf Wasser
____	Ex. 130 605	Pick up	12	Geschmacksache
____	**Ex. 130 624**	**Pick up**	**13**	**Sport bewegt**

Absender:

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

E-Mail

Einsenden an: LID, Weststrasse 10, 3000 Bern 6 WTR 844 005 001

Was ist wann für wen relevant?

Wir erkennen: Die Orientierungsvielfalt ist gross. Dank ihr können wir stets in differenzierender Art angeben, wann welches Kriterium für wen wozu und inwiefern in diesem oder in einem andern Bezug von welcher Relevanz ist. Orientieren und Differenzieren sind ebenso unzertrennlich wie Raum und Zeit. So tragen Orientierungskategorien oder -dimensionen dazu bei, relevante Aspekte differenzierter zur Geltung zu bringen:

- physikrelevante Aspekte: räumliche (z.B. höher/tiefer), zeitliche (z.B. früher/später), und energetische (z.B. kräftigere/schwächere) Aspekte.
- Leistungsaspekte: konditionelle, koordinative, psychisch-mentale und taktische Akzente.
- Sportartgruppen-spezifische Aspekte: Einzel- und Mannschaftssportarten, Wasser- und Gleitsportarten, Hallen- und Outdoor-Sportarten, messbare und schätzbare Disziplinen, Sommer- und Winter-Sportarten, olympische und nichtolympische Sportarten, Zweikampf- und Spielsportarten u.a.m.

Anforderungsprofile als Leuchttürme

Luftraum-Akrobaten sind Orientierungsexpertinnen und -experten, die sich auch ohne festen Boden unter den Füssen zurechtfinden: Aber nicht nur sie, wir alle brauchen zum Leben Orientierung. Alles Bewegen beginnt – bewusst oder unbewusst – mit der Orientierung: Das heisst für das Sporttreiben: Vorerst Antizipation für die Planung und dann gesteuerte Energie, aber auch Kontrolle für die Realisierung. Orientieren ist ein integrierender Bestandteil erfolgreichen Handelns in allen Prozessabschnitten:

- Was wollen wir wozu, und worauf kommt es an?
- Wo bin ich und wie kann ich meine Route (beispielsweise in der Kletterwand) optimieren?
- Wo stehe ich in Relation zum gesteckten Saisonziel? Brauche ich einen Aufbauwettkampf nach der Verletzungspause?
- Was will ich warum das nächste Male noch besser machen?
- Wäre vielleicht ein Dreijahresplan sinnvoll?
- Was soll ich nun tun? (Rücktritt?) Was kann ich? (Schaff ich die Qualifikation?) Was darf ich? (Skifahren als Fussballer?)
- Und was muss ich wie trainieren, um letztlich mit welchem Aufwand die Herausforderungen annehmen und die gesteckten Ziele erreichen zu können?

«Sich orientieren» heisst «sich informieren» und «sich ausrichten». Worüber und wonach? Über all das, was es braucht, um erfolgreich zu sein. Danach richten wir uns aus. Wer sich informiert, richtet sich nach dem, was mehr Erfolg verspricht: Wir suchen nach mehr Sicherheit in der Orientierung. Und wer gut orientiert ist, findet Relevanz und Relevantes im Bezug zum Erfolg. Erst in dieser Relation entstehen Klarheit und Eindeutigkeit. Wie eine Gerade erst durch zwei Punkte klar definiert ist, braucht Orientierung einen sinnvollen Bezugspunkt als Gegengewicht. **m**

Ohne Orientierung keine Koordination

Wenn von Orientierung – beispielsweise im Zusammenhang mit Bewegungslernen – die Rede ist, denken wir spontan an eine der fünf Koordinativen Fähigkeiten. Im Rahmen der Koordinationskompetenz kommt der Orientierung eine entscheidende Rolle zu. Die Orientierungskompetenz ist nicht irgendeine koordinative Funktion: Erst wenn die Richtung, das Ziel oder die gemeinsame Funktion bekannt sind, kann von günstigen Voraussetzungen ausgegangen werden, um am Ende ein möglichst harmonisches Zusammenspiel aller Leistungskomponenten realisieren zu können.

Die Differenzierung, eine sowohl kognitive als auch motorische Funktion der Koordination, steht in enger Beziehung zur Orientierung: Die eine bedingt die andere, und beide konstituieren gewissermassen das Herz der Koordination, nämlich das Gleichgewicht. Denn jedes Gleichgewichtsdefizit kann mit einem Manko an differenzierter Orientierung und an orientierender Differenzierung erklärt werden.

Kommt dann in der Realisierung noch die Reaktionskompetenz hinzu, die dafür sorgt, das instabile Gleichgewicht durch Gegenwehr oder Anpassung zu erhalten. Und schliesslich setzt die Rhythmisierung der Koordination die Krone auf: Erst das rhythmische Gestalten des (Fliess-) Gleichgewichts ist das Vollkommene in der Bewegung; das Harmonische, eben der Inbegriff gelungener und vollendeter Koordination. Und in all diesen koordinativen Teilprozessen spielt die Orientierung eine tragende (auch kontrollierende) Hauptrolle: Ohne umfassende Orientierung keine optimale Koordination!