

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Band:** 1 (1998-1999)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Altbekannt - aber auch vereint?  
**Autor:** Boucherin, Barbara  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992101>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.11.2024

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

# Altbekannt – aber auch Vereint?

Technik und Kondition sind zwei Begriffe, die in jedem Trainingsprogramm auftauchen. So drehen sich denn in der Leiteraus-  
bildung von Jugend+Sport (J+S) die hauptsächlichen Inhalte um die Vermittlung von unterrichtlichem Wissen, wie Technik- und Konditionstraining geplant und gelehrt werden können. Technik und Kondition sind zwei Begriffe, die allen vertraut sind und doch sehr unterschiedlich interpretiert, gewichtet und verwendet werden.

Barbara Boucherin

In J+S steht die Freude am Sporttreiben der Kinder und Jugendlichen im Vordergrund. Sie ist die Motivation zu regelmässigem und langfristigem Engagement im Sport. Der Freude am Sport liegen jedoch sehr unterschiedliche Motive zu Grunde. Für die einen bedeutet dies «sich austoben» bis hin zu «Hochleistungen erbringen» oder «persönliche Erfolge erzielen» bis hin zu «siegen». Andere lassen sich durch die Schönheit, die Leichtigkeit der Bewegungen begeistern. Es liessen sich noch unzählige Motive finden – hinter den aufgezählten stecken jedoch wiederum die altvertrauten Begriffe wie Technik und Kondition.



Barbara Boucherin ist Chefin J+S-Ausbildung am BASPO. Sie ist Mitglied der Arbeitsgruppe «J+S 2000». Adresse: BASPO, 2532 Magglingen.

## Ganzheitliches Training ...

Technik-Kondition-Fusion ist vielleicht ein neues Schlagwort – in J+S galt das Prinzip der Ganzheitlichkeit in der Trainingsgestaltung aber schon immer. Das harmonische Entwickeln aller Handlungsvoraussetzungen (psychisch-intellektuelle und motorische sowie energetische Fähigkeiten) ist seit langem der erfolgversprechende Ansatz. Sicher leben nicht alle J+S-Leiterinnen und -Leiter diesem theoretischen Prinzip nach – die Lust des Ausprobierens eines eigenen Weges mit eigenen Schwerpunktsetzungen oder einfach Zeitmangel oder gar Bequemlichkeit, sich minutiös auf

die einzelnen Trainingseinheiten vorzubereiten, sind nur zwei Gründe für ein Abweichen vom Prinzip der Ganzheitlichkeit.

## ... heisst in J+S vielseitige Trainingsgestaltung ...

J+S will Kinder und Jugendliche in ihrer gewählten Sportart fördern. Daher steht denn die Technik-Kondition-Fusion, verstanden als das Erwerben und Festigen von technischen Kernmustern, die dann im Sinne eines allfälligen Transfers polysportiv für das Lernen anderer Sportarten nutzbar gemacht werden könnte, für J+S noch nicht so stark im Vordergrund wie z.B. im Schulsport. Die erzieherische Herausforderung nach Polysportivität muss in J+S so verstanden werden, dass die Leitenden mit vielseitiger Trainingsgestaltung dazu beitragen, das Bewegungsverhalten der Kinder und Jugendlichen breit zu entwickeln, um sie allen-

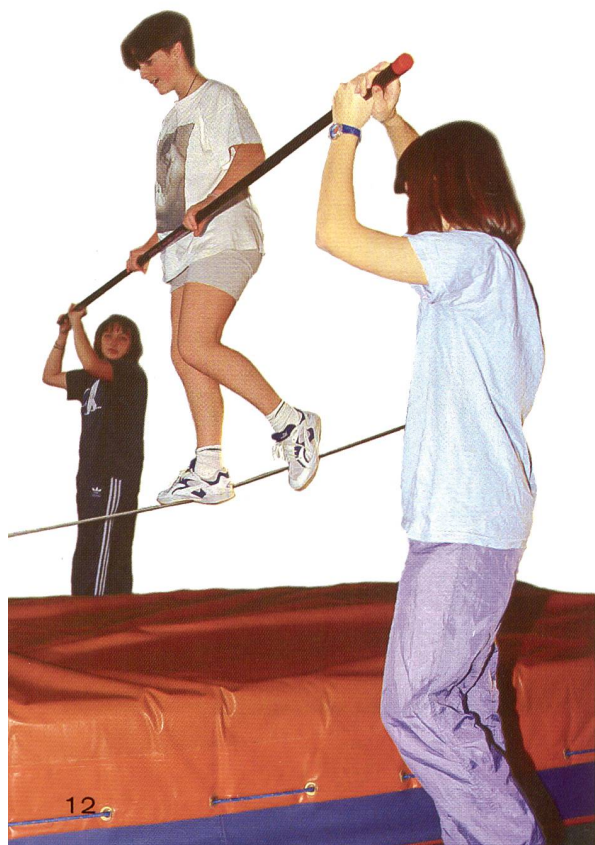


Das Bewegungsverfahren muss mit vielseitiger Trainingsgestaltung breit entwickelt werden.

Fotos: Daniel Käsermann



Nur die Ausgewogenheit zwischen technik- und konditionsorientierten Aufgabestellungen wirkt sich günstig auf den Verlauf des Lernens aus.



falls auch auf andere Sportaktivitäten vorzubereiten (vgl. auch «Maggingen» 8/98).

#### ... als attraktiver Lernprozess, ...

Das Erwerben von sportlichen Fertigkeiten benötigt entsprechende Voraussetzungen und koordinative, konditionelle aber auch kognitive und emotionale Fähigkeiten. Zu Beginn eines Lernprozesses eignen sich ganzheitliche Bewegungsaufgaben, die vor allem koordinative Fähigkeiten beanspruchen. Sie können auf den Handlungsvorstellungen, die bei den Lernenden bereits vorhanden sind, aufbauen und entwickeln koordinative Kernmuster. Sie sind die Basis für den sportartspezifischen Technik-erwerb, der einer Verfeinerung der Bewegungsausführungen mit zunehmenden, komplexeren koordinativen Anforderungen gleichkommt.

#### ... der wie eine Spirale von Technik zu Kondition drehend ansetzt

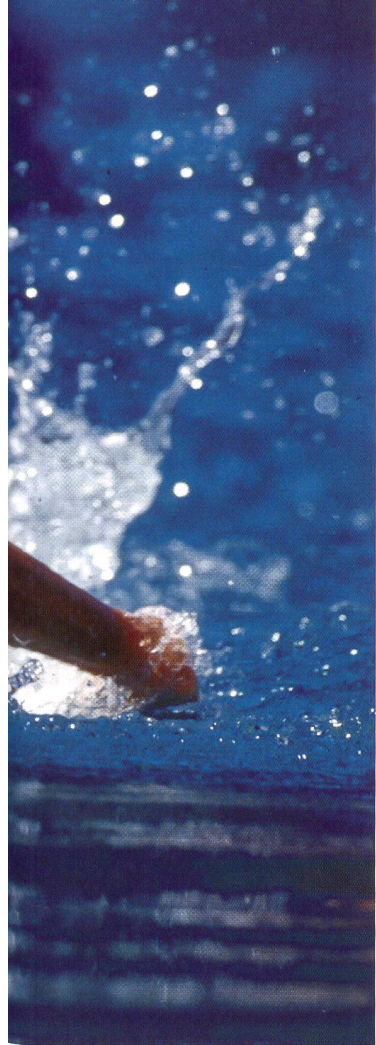
Das Üben im koordinativen Bereich ist Grundlage. Die Variationen der Kernmuster führen nicht zuletzt auch zu einer konditionellen Bereicherung. Dies wiederum schafft neue, günstigere Voraussetzungen zur Verfeinerung der Tech-

nik, zum individuellen Gestalten. Das Variieren auf der neuen Stufe des Könnens ermöglicht den Erwerb einer komplexeren, verfeinerten Technik und führt wiederum zu einer Steigerung der konditionellen Leistungsfähigkeit. So vollzieht sich der Lernprozess spiralar-tig. Nur die Ausgewogenheit zwischen technik- und konditionsorientierten Aufgabestellungen wirkt sich günstig auf den Verlauf des Lernens aus.

Die effiziente Steuerung des Lernprozesses hängt von der sinnvollen Auswahl der Kernmuster resp. der Übungen (Technikorientierung), der Reihung (Methodik) und der energetischen Dosierung (Konditionsorientierung) ab.

#### Und für Leiterinnen und Leiter?

Die Kunst der Leiterinnen und Leiter besteht darin, immer wieder Spannung zu erzeugen und das Training ausgeglichen und ganzheitlich zu gestalten. Dies erfordert auch das Erkennen der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie das Eingehen auf persönliche Einstellungen und Stimmungen. So sind, vereinfachend und zusammenfassend ausgedrückt, einige wenige Ratschläge für die Trainingsgestaltung zu berücksichtigen:



Ein wichtiger Rat-  
schlag: Bei den  
Sportarten bleiben.  
«Schwimmer  
wollen sich im  
Wasser spüren.»

konnt ausgeführt werden, müssen sich die Teilneh-  
menden nicht mehr auf die Trainer-Anweisungen  
konzentrieren, die Lernherausforderung ist gering.  
Kleinste Veränderungen der Aufgabenstellung er-  
zeugen wieder neue Anreize. Die Veränderungen  
können entweder koordinativ-technische oder  
eher konditionelle Aspekte berücksichtigen. Die  
Veränderungen sollen nicht die Kernstruktur be-  
treffen, sondern das gleiche Kernmuster muss auch  
unter erschwerten Bedingungen ausgeführt wer-  
den.

## Freude ist das Feuer im Training

Freude erleben wir beim Erreichen eines  
Ziels. Dank dem Erkennen und Eingehen  
auf individuelle Voraussetzungen kön-  
nen wir die Ziele für die einzelnen Teil-  
nehmerinnen und Teilnehmer span-  
nend und herausfordernd setzen. Dank  
dem stetigen Wechsel von Erwerben  
und Anwenden können wir kleine Lern-  
ziele vorgeben, die direkt in der sport-  
artspezifischen Anwendung von den  
Einzelnen selbst überprüft werden kön-  
nen.

## Motivation ist die Triebfeder für regelmässiges, überdauerndes Engagement

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
die jede Woche regelmässig trainieren,  
wollen Fortschritte erzielen. Wir können  
sie auf diesem Weg leiten. Zeigen wir  
auf, was es braucht, um die individuellen  
Leistungen zu steigern. Geben wir Ge-  
legenheiten, Leistungen zu messen, Stär-  
ken und Schwächen im technischen und  
konditionellen, aber auch in den Berei-  
chen der Emotionen und der Kognition  
zu erkennen! Indem wir Aufgaben mit  
einer konkreten Zielvorgabe stellen,  
können wir die eigene Verantwortung  
am persönlichen Lernfortschritt för-  
dern. Eigenverantwortung stärkt und  
motiviert.

## Stetes Variieren der Kernmuster

Die Technik-Kondition-Fusion, verstan-  
den als das stetige Variieren der sport-  
artspezifischen Kernmuster mit kondi-  
tionellen und koordinativ-technischen  
Zusatzaufgaben, ist in jedem Training  
Kern des Lehr-Erfolges. Und Kinder und  
Jugendliche erleben dank gesteigertem  
Können noch mehr Freude beim Aus-  
üben ihrer gewählten Sportart. **m**

## Entfernen wir uns nicht von der Sportart, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gewählt haben

Orientieren wir uns bei der Auswahl der  
Trainingsinhalte immer an der Sportart  
oder zumindest an einer Wesensver-  
wandtschaft. Spielende wollen Tore  
oder Punkte erzielen oder verhindern  
und sich mit Gegnern messen. Schwim-  
mer wollen sich im Wasser spüren.  
Schneesportler wollen sich mit dem  
Gelände, dem Schnee, ihrem Material  
auseinandersetzen und die verschiede-  
nen Elemente beherrschen. Athleten  
wollen ihre individuelle Bestleistung  
steigern und sich mit andern verglei-  
chen. Entscheidend ist die Auswahl  
der sportartrelevanten Kernelemente.  
Wenn sie die Basisinhalte des Trainings  
bilden und angewendet werden kön-  
nen, ermöglichen sie das Erleben der  
Sportart.

## Niemand will sich im Training langweilen

Variieren wir die Kernübungen! Wenn  
erste, einfache Aufgabenstellungen ge-

