

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 12

Artikel: Zentrale Position für Sport gefordert

Autor: Eder, Leonz

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-993158>

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: 15.03.2025

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

Praktische Beispiele zur Koordinationsschulung auf dem Eis

Gleichgewicht

Anfänger:

- im Storch oder im Flieger Ball aufwerfen und wieder fangen oder auf dem Eis prellen
- mit dem Softtennisschläger einen Ball jonglieren (auch auf einem einfachen Parcours)
- einen Gegenstand auf dem Handrücken, Kopf usw. balancieren (auch auf einem einfachen Parcours)

Fortgeschrittene:

- zu zweit: im Flieger nebeneinander oder hintereinander (eines vw, das andere rw) den Ball zuspielen
- do., mit Ballon, ohne das zweite Bein abzustellen
- vw und rw auf einem Bein Slalom fahren

Reaktion

Anfänger:

- Max und Moritz, Spiel in Zweiergruppen: Der Leiter erzählt eine Geschichte. Wenn beispielsweise das Wort «Max» vorkommt, muss sich «Max» über eine vorher festgelegte Linie vor «Moritz» retten. Jede gelungene Flucht zählt einen Punkt
- Fangspiele (z.B. Gangart festlegen: Eierlegen, Chassés, nur rw usw.)

Fortgeschrittene:

- Partnerjagd, Spiel in Zweiergruppen: Alle bewegen sich frei auf der Eis-

fläche. Auf einen Pfiff verfolgt Läufer 2 Läufer 1 bis zur Berührung, auf zwei Pfliffe umgekehrt (intensives Spiel, auch mit optischem oder taktilem Signal möglich)

- Die Schlange beisst sich in den Schwanz, Spiel in 4er-, 6er-Gruppen: Handfassung, das Vorderste der Schlange versucht das Hinterste zu berühren. Ist dies erfolgt, wird der «Kopf» neu zum «Schwanz»

Rhythmisierung

Anfänger:

- Fahren, Chassés, Übersetzen vw und rw, allein oder zu zweit dem vorgegebenen Takt anpassen
- Läufer 1 läuft z.B. Chassés in einem regelmässigen Rhythmus, Läufer 2 macht sie doppelt oder halb so schnell wie Läufer 1

Fortgeschrittene:

- der Leiter gibt mit Klatschen oder Schlaghölzern einen Rhythmus vor, die Läufer suchen eine dazu passende Schrittfolge
- die Läufer versuchen, eine bekannte Schrittfolge der vorgegebenen Musik anzupassen (Taktarten abwechseln)

Differenzierung

Anfänger:

- ganze Gruppe in Schulterfassung: abwechselnd Fahren vw und rw, schnell

ler und langsam, ohne «aus der Reihe zu tanzen»

- auf zwei Füßen möglichst hoch resp. möglichst weit springen

Fortgeschrittene:

- einen einfachen Sprung mit verschiedenen Armhaltungen ausführen
- auf einem Bein rw fahrend langsam über die Kante rutschend auf vw drehen (mit wenig Tempo beginnen)

Orientierung

Anfänger:

- zu zweit: Läufer 1 fährt mit geschlossenen Augen vw, rw; auch mit Chassés und Übersetzen, Läufer 2 passt auf, dass es zu keinem Zusammenstoss kommt
- Zweifuss-Pirouette mit Blick zum Partner hin beenden
- Parcours mit Klötzli und Hüten mit geschlossenen Augen durchfahren (Läufer 2 begleitet Läufer 1 aus Sicherheitsgründen)

Fortgeschrittene:

- Einbein-Pirouette mit geschlossenen Augen drehen (genügend Abstand oder zu zweit, um Zusammenstösse zu vermeiden)
- einen Sprung an verschiedenen Orten der Eisfläche ausführen
- Mannschafts-Spielformen wie der Schnappball, Linienball; mit Ball oder Frisbee ■

Symposium zum Thema «Verbessertes Management durch Sport»

Zentrale Position für Sport gefordert

Leon Eder, Leiter des Sportes an der Hochschule St. Gallen

Regelmässiger, geplanter Sport erhöhe die Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Sport im Betrieb verbessere die Arbeitskapazität und das Teamwork und vermindere die durch Krankheitsanfälligkeit erzeugten Absenzen. Erfolg im Sport sei aber weder eine notwendige noch hinreichende Bedingung für Erfolg im Management. Dies sind einige der Schlussfolgerungen, die von beruflich erfolgreichen (sportlichen) Referenten am Berner Symposium zum Thema «Verbessertes Management durch Sport» gezogen wurden.

Der Appenzeller Ständerat *Otto Schoch* «betreibt regelmässig Sport nicht, um länger zu leben, sondern um während der zur Verfügung stehenden Zeit die Lebensqualität zu erhöhen». Wer das elementare Bedürfnis habe, Sport zu treiben, solle alle Voraussetzungen schaffen, um es auch umzusetzen und

auszuleben. In diesem Sinne wollte Schoch auch keine Überlegungen anstellen, wie und auf welche Weise Berufsleute, die keinen Sport treiben, zum Sporttreiben motiviert werden könnten. Ziel seiner Ausführungen war es, den zum Sporttreiben entschlossenen Berufsleuten praktische Hinweise im Hin-

blick auf die Bewältigung des unausweichlichen Konfliktes Beruf-Pflichten-Termine auf der einen Seite und dem Wunsch, Sport regelmässig zu treiben auf der anderen Seite, zu geben. Dieser Konflikt sei dann in den Griff zu bekommen, wenn einige ganz konkrete, praktische Regeln konsequent berücksichtigt würden:

- kompromisslose Selbstdisziplin (Bequemlichkeit überwinden, da sie nur momentan vorherrscht)
- akribische Terminplanung (Sporttermine müssen fix sein und als «geheilig» gelten)
- Mitwirkung des beruflichen Umfeldes (Mitarbeiter, Sekretariat) bei der Terminplanung
- Mitwirkung des privaten Umfeldes (Partner, Familie)
- Festlegen von fixen Zeiten für Sport während der Woche und an Wochenenden
- Mitwirkung in Sportgruppen/-vereinen (gesellschaftliche Komponente)
- feste Absprachen mit Kameraden

- geeignete Sportart wählen (die möglichst nicht an lange Wege und spezifische Einrichtungen gebunden ist)
- zeitgemässe Ausrüstung anschaffen.

„ Man darf den sportlichen Manager nicht verherrlichen. Eine sportliche Ausstrahlung als Vorbild und Führer ist gut, aber bei weitem nicht ausreichend. Ich bin davon überzeugt, dass man viele Eigenschaften und Methoden aus dem Leistungssport erfolgreich im Berufsleben übernehmen kann, aber auch hier sind sicherlich Grenzen gesetzt, Grenzen, die jeder für sich selbst abtasten muss. „

Truls Berg

Motivationsfördernd wirken gemäss Otto Schoch auch gelegentliche *Leistungsvergleiche* mit anderen, mit sich selbst, mit den Resultaten des Vorjahres etwa an Volksläufen und ähnlichen Veranstaltungen. Wichtig bei allem Sporttreiben sei jedoch, dass auch eine gewisse Portion *Musse* mit im Spiel sei. Ihm seien, so schloss der Appenzeller Ständerat seine Ausführungen über die persönlichen Sporterfahrungen, nie bessere Gedanken gekommen als bei sportlicher Betätigung.

Truls Berg, «während meiner Jugend aktiver Leistungssportler in den Disziplinen OL, Tennis, Rudern, Ski alpin und Langlauf auf der Stufe nationaler Mittelmässigkeit», zog in seinem Referat tatsächlich umsetzbare Parallelen zwischen sportlicher und beruflicher Leistung. Ausgehend von der Überzeugung, dass «wir im Berufsleben vor wichtigen Entscheiden und Einführungen wie ein Spitzensportler seriös trainieren müssten und die heute viel geforderte Interdisziplinarität und Flexibilität gerade in vielen wettkampforientierten Sportarten bestens trainiert werden können», formulierte Truls Berg fünf Thesen:

1. Sportliche Leistungsfähigkeit steigert die berufliche *Leistungs- und Belastungsfähigkeit*.
2. Sportliche Wettkampferfahrung erhöht die Konkurrenzfähigkeit und *Wettkampfhärte* im Berufsleben.
3. Sportliche Wettkampferfahrung fördert die *Flexibilität, Innovationskraft* und *Fairness* im Beruf.
4. Sportliche *Mentaltechniken* fördern das Erreichen beruflicher Ziele, ohne dass man den Weg dorthin genau kennt.
5. Erfahrungen erfolgreicher *Sport-Coaches* sind auf die Führung beruflicher Teams übertragbar.

Der Beruf erfordere eine hohe geistige und körperliche Leistungs- und Belastungsfähigkeit, die mit regelmässiger sportlicher Betätigung und der Teilnahme an Wettkämpfen trainiert werden könne. Hiezu gehöre auch die

«Fähigkeit, die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erkunden». Der Leistungssport, so Berg weiter, lehre, sich auf wichtige Ereignisse gezielt vorzubereiten und in Höchstform zu kommen. Ähnlich sei es im Beruf in Spitzenfunktionen: «Vor wichtigen Verhandlungen, Präsentationen oder Verkaufsgesprächen bereite ich mich physisch und mental ähnlich vor wie an den letzten Tagen vor dem Engadin-Skimarathon», verriet Truls Berg sein Erfolgsgeheimnis. Der Beruf im Raum zwischen innerbetrieblicher und globaler Konkurrenz verlange eine *Wettkampfhärte*, die im Sport – an vernünftigen Sportarten sterbe man nicht – relativ gefahrlos eingeübt werden könne. Hierzu gehöre auch die Fähigkeit, eingesteckte Niederlagen rasch zu verarbeiten, daraus zu lernen und selbstbewusst in den nächsten Wettkampf zu steigen. Zudem verlange der Beruf bei gegebenen Rahmenbedingungen und den rasanten Entwicklungen immer mehr Flexibilität und Innovationskraft. Auch viele Sportarten, so Berg, erforderten rasche Reaktionen in immer neuen Situationen unter Stress. Solch *innovative Charak-*

Themen und Referenten

Die Schweizerische Kreditanstalt Bern und der Universitätssport Bern organisierten am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Uni Bern ein Symposium zum Thema «*Verbessertes Management durch Sport*», das sich nebst Führungskräften im Hochschulsport vor allem an Spitzenfunktionäre aus der Wirtschaft richtete. Folgende Themen standen auf dem vom ehemaligen Spitzenfechter *Christian Kauter*, Generalsekretär FDP Schweiz, moderierten Programm:

- *Truls Berg*, Delegierter des VR Attisholz Holding AG: «Können sportliche Leistungen im Berufsleben umgesetzt werden?»
- Dr. med. *Peter Schürch*: «Die Ernährung – der Schlüssel zur Leistungsfähigkeit.»
- Dr. iur. *Otto Schoch*, Ständerat: «Der Sport – ein integrierter Bestandteil Ihres Berufslebens.»
- Dr. chem. *Martin Hodler*, Generaldirektor Graham International Group: «Welcher Platz sollte dem Sport zukünftig eingeräumt werden?»

Sportgerecht wurde die Mittagspause des Symposiums gestaltet. Vor einer leichten Mahlzeit hatten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Gelegenheit, Bogenschiessen, Jonglieren, Laufschulung, Orientierungslauf und Selbstverteidigung unter fachkundiger Anleitung auszuüben.

tere, wie Hochspringer Fosbury (Fosbury-Flop), Volksläufer Siitonen (neue Langlauftechnik), Skispringer Boklöv (V-Stil-Erfinder), Tennisspieler Stan Smith (Entwicklung des Pfannen-Schlägers), brauche auch die Wirtschaft dringend. Beruflicher Erfolg schliesslich erfordere immer mehr *Teamgeist* auf Gruppen- und Unternehmensebene, der wie im Sport von einem fähigen Coach gemanagt werden muss. Der Coach müsse das dynamische Gleichgewicht zwischen interner Kooperation und Konkurrenz finden, Teams aufbauen, individuell motivieren, bremsende Platzhirsche entfernen und bei Serien von Misserfolgen selbst rasch ausgewechselt werden.

Für *Martin Hodler* ist eine zentrale Position des Sports in der Zukunft unbestritten. Zur Begründung dieser Forderung erwähnte Hodler drei Ebenen.

„ Der Sport liefert damit einen wesentlichen Beitrag zum Verhindern des Überhandnehmens der für uns gefährlichen (Nutzniesser-Mentalität), bei der derjenige das höchste Prestige genießt, der mit möglichst wenig Aufwand einen möglichst hohen Konsum erreicht! „

Martin Hodler

Einerseits sei der Sport ein wichtiger Faktor im Rahmen des *Erhalts von Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden*. Das Erbringen von Leistung, im Rahmen einer sinnvoll betriebenen sportlichen Betätigung spielerisch erlernt und gefördert, stelle eine der wichtigsten Voraussetzungen dar, um die zukünftigen Probleme der Menschheit meistern zu können. Dies treffe insbesondere auf den Bereich der Wirtschaft zu. Andererseits sei der Sport ein wichtiger Bestandteil einer sinnvollen *Erziehung*. Die sinnvollsten Zielsetzungen und die bestmöglichen fachlichen Kenntnisse bringen uns gemäss Martin Hodler nicht weiter, wenn die Energie und die Fähigkeit fehle, um unsere Zukunftsvorstellungen auch umzusetzen. Der Sport könne wesentlich dazu beitragen, dass unserer Jugend diese treibende Kraft erhalten bleibe. Des Weiteren sei der Sport aber offenbar auch ein Weg zum Wecken von im Menschen heute noch *verborgenen Potentialen*. Auswertungen von Berichten von Hunderten von Hochleistungssportlern hätten gezeigt, dass das sportliche Erlebnis zu *Bewusstseinsweiterungen* führen könne. Der leistungsbezogene Sport sei offensichtlich einer grossartigen künstlerischen oder wissenschaftlichen Entdeckung oder sogar einem religiösen Erwachen gleichzusetzen. Sollte dies wirklich der Fall sein, so Hodler, müsste dem Sport erst recht ein zentraler Platz eingeräumt werden. ■