

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 6

**Artikel:** "Mit Inspiration und Leidenschaft zum Ziel"  
**Autor:** Golowin, Erik  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991796>

### **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:** 29.03.2025

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

# «Mit Inspiration und Leidenschaft zum Ziel»

**Desislava Bürgi-Zhekova** // Mit höchster Aufmerksamkeit beobachtet die bulgarische Trainerin die jungen Athletinnen des Schweizerischen Juniorinnen- und Nationalkaders der Rhythmischen Gymnastik. Ständig vermittelt sie ihnen neue Impulse in Form von Korrekturanweisungen, taktilen Feedbacks oder indem sie ganze Übungssequenzen rhythmisierend mitzählt.

Erik Golowin

► Die Trainerin und die elf Gymnastinnen befinden sich in einem fortwährenden Unterrichtsdialog, der sich beidseitig durch eine vitale geistige Präsenz auszeichnet. So beabsichtigt Desislava Bürgi-Zhekova, eine hohe Trainingsqualität zu erreichen und den Fahrplan ihrer Leistungsziele einzuhalten. Ihre Tätigkeit als Trainerin im Leistungszentrum Magglingen versteht sie als dauerndes Einflussnehmen, um dank Korrekturen die Richtung des gemeinsamen Trainingsprozesses beizubehalten.

## Technische Anforderungen sind gestiegen

Die 32-jährige Desislava Bürgi-Zhekova war früher selbst Mitglied der bulgarischen Nationalmannschaft und trainierte unter der legendären Neshka Robeva, auch bekannt als die «Eiserne Lady». Während rund 25 Jahren dominierten die «Golden Girls» aus Bulgarien unter der Leitung von Robeva die Europa- und Weltmeisterschaften und gewannen in dieser Zeit insgesamt 247 Medaillen. Mit fünf Jahren begann Bürgi-Zhekova Rhythmische Gymnastik zu trainieren, acht Jahre später wurde sie Mitglied des Juniorenkaders von Sofia und schliesslich, im Alter von 15 Jahren, Mitglied der Nationalmannschaft. Zu ihrer Erfolgsbilanz gehört ein Weltmeistertitel in der Gruppe.

«Rhythmische Gymnastik hat sich zu einer völlig anderen Sportart entwickelt, als sie es zu meiner Zeit war. Sie ist technisch viel anspruchsvoller geworden», beurteilt Bürgi-Zhekova die heutige Situation in ihrer Disziplin. Seit 1992 hat sie sich in verschiedenen Anstellungen als Trainerin erfolgreich engagiert und verfügt über grosse Erfahrungen in den Bereichen Ausbildung, Entwickeln von Choreografien und Betreuen von Spitzenathletinnen. Seit 2002 ist sie Trainerin des Schweizerischen Juniorinnen- und Nationalkaders unter der erfahrenen Cheftrainerin Heike Netzschwitz.

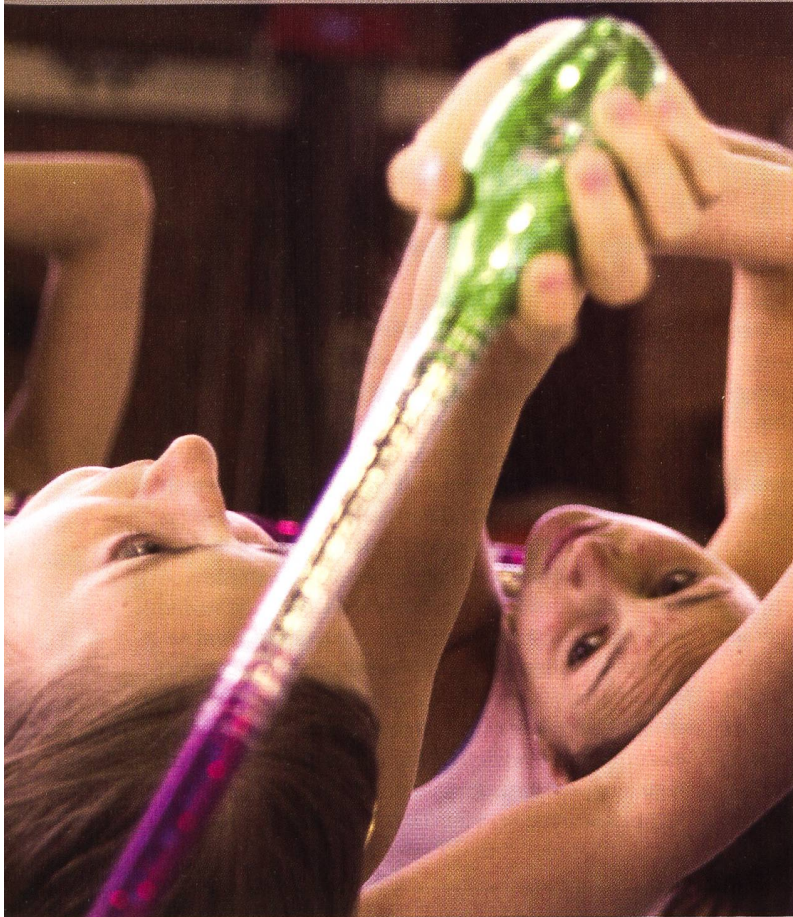
Um den geltenden Leistungsanforderungen gerecht zu werden, arbeiten die jungen Athletinnen fünf bis sechs Stunden pro Tag im Leistungszentrum in Magglingen. Bürgi-Zhekova wird in ihrer Aufgabe von weiteren Spezialisten unterstützt. Das Programm beinhaltet neben dem eigentlichen Techniktraining auch eine Ballett- und Jazztanzausbildung, Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining oder Pilates zur Förderung der Atmung und inneren Stützkraft. Eine Sozialbetreuerin begleitet die jungen Athletinnen und kümmert sich um alles, was ausserhalb des Trainings auf sie zukommt, wie das Finden von Gastfamilien, die Abstimmung mit den jeweiligen Schulen usw. Da das Durchschnittsalter der Seniorinnen zwischen 15 und 20 Jahren liegt und sie sich deshalb in einer besonders intensiven Lebensphase befinden, erachtet Bürgi-Zhekova eine umfassende Betreuung und ein ständiges Beraten als besonders wichtig.

## Hohes Niveau in allen Bereichen

Die Wurzeln der Rhythmischen Gymnastik liegen in der Gymnastik und im Tanz. Die theoretischen Grundlagen für eine rhythmisch gestaltete Körpererziehung gehen unter anderem auf Emile Jaques-Dalcroze zurück. Seine Veröffentlichungen über Rhythmus, Musik und Erziehung zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren inspiriert von der pädagogischen Reformbewegung jener Zeit. Diese wandte sich gesellschaftskritisch gegen die Lebensfremdheit und die autoritären Strukturen der vorherrschenden «Paukschulen». Ihre Vertreter setzten sich für Methoden wie die Selbsttätigkeit der Lernenden, die freie Ausdrucksform, Erlebnispädagogik, praktische Tätigkeit oder Lernen durch Handeln ein. Die erste Entwicklungsphase der Rhythmischen Gymnastik war stark von diesem Geist geprägt und lehnte den Leistungsvergleich ab. Ziel des Unterrichts war vielmehr,

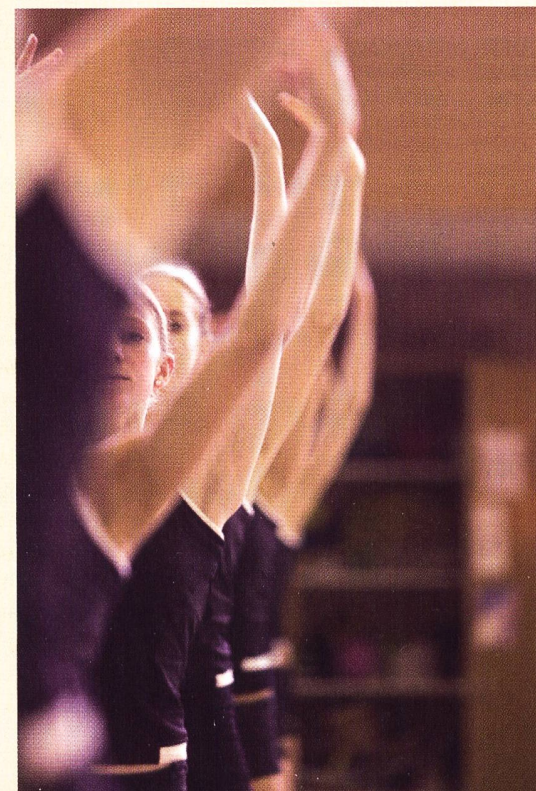


»Rhythmische Gymnastik hat sich zu einer völlig anderen Sportart entwickelt, als sie es zu meiner Zeit war. Sie ist technisch viel anspruchsvoller geworden.«



die innere Welt des Körpers zu erschliessen und so eine umfassende Identitätsfindung zu ermöglichen.

In den 40er Jahren entstand schliesslich daraus eine neue Wettkampfform, die verschiedene technische Elemente, eine virtuose Ausführung und die choreografische Gestaltung der Wettkampfübungen miteinander verband. Seitdem hat sich die Rhythmische Gymnastik zu einem Leistungssport mit hoch entwickelten Schwierigkeitselementen in den Bereichen Sprüngen, Pirouetten, Gleichgewichts- und Beweglichkeitselementen gewandelt. Um an Wettkämpfen erfolgreich sein zu können, müssen alle Bereiche auf einem sehr hohen Niveau beherrscht werden. Dieser heutigen Ausgangslage versucht Bürgi-Zhekova in der Planung und Umsetzung gerecht zu werden. Indem sie sich zur Kampfrichterin ausbilden lässt, ist sie am Puls der Entwicklung und kann laufend die technischen und reglementarischen Erneuerungen einfließen lassen. →





### Auf dem Weg zur Weltspitze

1984 wurde die Rhythmische Gymnastik ins Programm der Olympischen Spiele aufgenommen. Während Jahren gaben Oststaaten, neben Bulgarien vor allem die ehemalige UdSSR, den Ton an. Entsprechend wurde die Sportart einerseits vom kulturellen Geist östlicher Kunstschafter geprägt und andererseits auch von der Leistungssportförderung des damaligen Ostblocks beeinflusst. Seit einiger Zeit gelingt es vermehrt auch anderen Nationen, an Titelkämpfen Medaillen zu gewinnen. Technisch erlebte die Disziplin eine dermassen rasante Entwicklung, dass die Wettkämpferinnen heute unglaubliche künstlerische und athletische Leistungen erzielen. Ambitioniert arbeitet Bürgi-Zhekova an der Verwirklichung der Leistungsziele der einzelnen Athletinnen und des Teams als Ganzes. «Wir wollen uns den Anschluss an die Weltspitze erarbeiten. Und dies, trotz unseres noch sehr jungen Teams», erklärt sie während der Ausführungen ihr Trainingsziel.

Um den Lernprozess zu unterstützen und neue Techniken zu vermitteln oder die Qualität der Bewegungen gezielt zu verbessern, setzt Bürgi-Zhekova verschiedene Vorgehensweisen des Korrigierens ein und verbindet sie miteinander: Vorzeigen, Erklären, mit Berührungen die Spannung überprüfen (taktile Feed-backs) oder das Ermöglichen von Gegensatzerfahrungen sind alles verschiedene Formen, mit denen sie den Gymnastinnen hilfreiche Informationen und Lernimpulse vermittelt. Die gewählte Reihenfolge dieser Informationen versteht sie in einem engen Zusammenhang mit der inhaltlichen Planung und Gestaltung des Trainings. Komplexe Formen vereinfachen und anschliessend wieder zusammenfügen oder das Tempo verlangsamen und schliesslich erneut in der Vorführungsgeschwindigkeit mit Musik üben, sind Steuerungsmassnahmen, die sie variiert und geschickt einsetzt.

### Training mitleben und mitfühlen

Sowohl in der Ausbildung, wie auch in der Betreuung während der Wettkampfvorbereitung, spielen Korrekturen eine Schlüsselrolle. «Der Moment, den du wählst, um eine bestimmte Korrektur anzubringen, und die Art und Weise, wie du dies tust, beeinflussen eine erfolgreiche Umsetzung der Mädchen entscheidend!» Während der ganzen Lektion hat man das Gefühl, dass Bürgi-Zhekova die Bewegungen der Athletinnen mitfühlt und mitlebt. Während sie beobachtet, verändert ihr Körperausdruck sein Spannungsverhältnis immer wieder leicht und ihre Stimme intoniert bestärkende Anweisungen. Manchmal unterbricht sie, ruft die jungen Frauen zusammen und erklärt ihnen mit ruhiger Stimme ein wichtiges technisches Element, damit sie die Idee möglichst gut aufnehmen und in ihrer Vorstellung integrieren können. Dann gehen alle wieder in Position, und der Fluss des gemeinsamen Übens setzt sich fort.

### Handeln aus ganzem Herzen

Die Persönlichkeit einer Trainerin, die Ausdruck in ihrem Charisma findet, bestimmt die Wirksamkeit des Informationsaustauschs entscheidend mit. Die Leidenschaftlichkeit, mit der sich Bürgi-Zhekova in ihre Tätigkeit eingibt, ist sehr impulsiv. Gleichzeitig ist sie aber auch in der Lage, den Gemütszustand anderer Menschen wahrzunehmen und sie zu verstehen. Laufend beurteilt sie während des Trainings, ob ihre Anweisungen und Impulse gehört wurden. Immer wieder sucht sie den Augenkontakt zu den einzelnen Trainierenden, um gezielt auf sie eingehen zu können, sobald sie wahrnimmt, dass ihre Anleitungen nicht aufgenommen werden. Aus ganzem Herzen bringt sie sich in den Trainingsprozess ein, um so laufend den Dialog mit den Athletinnen zu regulieren und mitzugestalten. «Um dieser Aufgabe gerecht zu werden, brauche ich sehr viel Energie.» Damit

### Nachgefragt

## «Ein Lob tut manchmal gut.»

**«mobile»:** Wie wichtig sind dir die Korrekturen der Trainerin? **Sarah Simmen:** Die sind sehr wichtig! Denn ohne Korrekturen weiss ich nicht, ob ich etwas falsch mache. Ich könnte mich dann logischerweise nicht verbessern. Ich selbst sehe ja nicht, ob ich bei einer Übung z.B. das Knie richtig gestreckt halte. Ich habe vielleicht das Gefühl, dabei ist es gar nicht so. Ich brauche jemanden, der mich auf allfällige Fehler aufmerksam

macht. Nur so kann ich Fortschritte machen. Auch wiederholte Korrekturen helfen mir. Selbstverständlich versuche ich, Korrekturen sofort umzusetzen. Manchmal vergesse ich sie aber bis zum nächsten Training ...

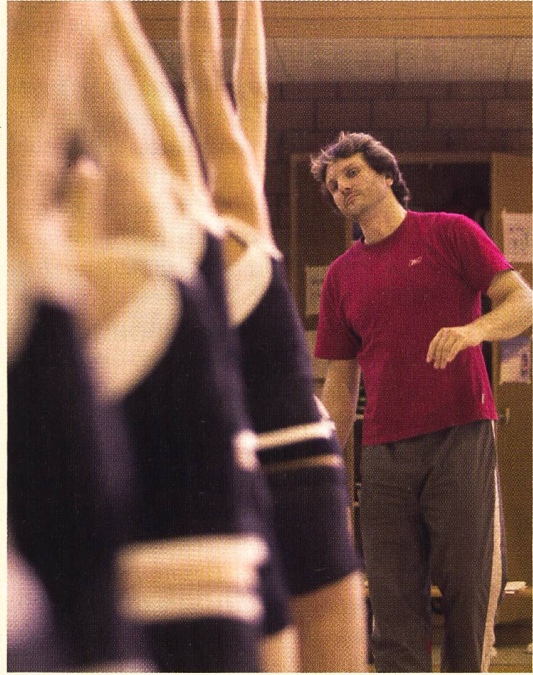
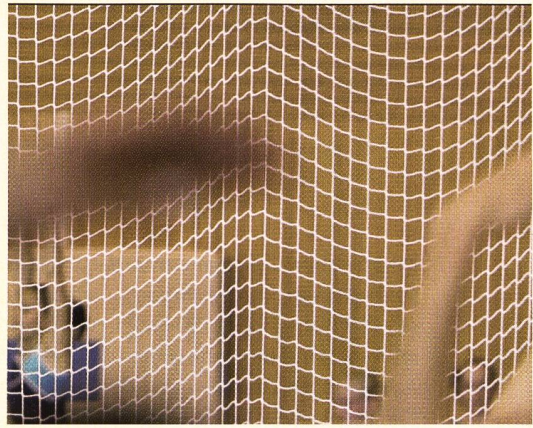
**Welche Art von Korrekturen motiviert dich mehr? Wenn man dich lobt, oder eher wenn du negative Kritiken bekommst?** Es ist eine Mischung. Manchmal ist es gut, gelobt

Sarah Simmen, 16 Jahre:  
Mit Korrekturen kommt sie weiter. Weiter, als sie meint ...





Auf hohem Niveau zu höchster Leistungsfähigkeit trainiert Yann Aubert die Gymnastinnen im Fach Ballett.



sie ihre Inspiration in den Unterricht einströmen lassen kann, setzt sie ihre Stimme immer wieder zum Zählen ein. Mit dem rhythmischen Einsatz der Stimme versucht sie, das gemeinsame Verständnis für die Verbindung des Bewegungsflusses mit der Musik zu fördern. Zwischen ihr und ihren Schützlingen entsteht eine Art Energieübertragung, die ihnen helfen soll, sich menschlich zu öffnen. Dank ihren Korrekturen sollen die Mädchen «aufwachen», um die nötige Aufmerksamkeit für den Lernprozess zu erreichen.

**Viele Wege führen nach Rom**

Zweimal die Woche reist Yann Aubert, ein erfahrener Tanzlehrer aus Genf, nach Magglingen, um mit dem Kader Ballett zu trainieren. Auf diese Weise soll das musi-

kalische und rhythmische Verständnis noch vermehrt gefördert werden. In Bezug auf die Beweglichkeit sind die Leistungsanforderungen in der Rhythmischen Gymnastik zwar deutlich höher, aber in den Bereichen des

zu werden. Das sagt mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin, dass es so weitergehen kann. In solchen Fällen ruhe ich mich aber nicht auf Lorbeeren aus. Dann muss ich den Schwung nutzen, der mir ein Lob gibt. Nur so kann ich ständig besser werden. Aber auch negativere Kritiken motivieren mich unheimlich, an meiner Technik und meinen Fähigkeiten zu arbeiten. Doch über längere Zeit ist das nicht besonders aufbauend. Zwischendurch braucht es eben auch ein Lob.

**Was nützt dir mehr: Verbale Instruktionen, taktile Feedbacks oder das Vorzeigen von technischen Elementen?** Vorzeigen bringt mir besonders viel. Aber ich mag es auch, wenn die Trainerin in Bildern erklärt. Also wenn sie korrigiert und z.B. sagt: «Versuch

es so zu machen, wie es jene Gymnastin macht.» Dann stelle ich es mir vor und gebe alles, um die Instruktionen umzusetzen. Aber auch Berührungen helfen mir: Wenn die Trainerin z.B. beim Spitzenstrecken meine Zehen noch weiter nach unten streckt und ich spüre, dass es noch weiter geht, als ich meine.

**Wie gross sind die Unterschiede zwischen dem Training im Nationalkader und jenem im Regionalzentrum?** Die sind gross. Im Regionalkader nehmen viel mehr Gymnastinnen am Training teil. Dort kann die Trainerin nicht so individuell betreuen, wie sie es im Nationalkader tun kann. Man ist dadurch versucht, sich durch eine Übung, die man nicht so gerne hat, durchzumogeln. Zudem

hat man viel weniger Zeit, muss also sehr viel Disziplin aufbringen, um in der knappen Zeit vorwärts zu kommen. Im Nationalkader wird jede Bewegung von den Augen der Trainerin begleitet. Wir werden viel intensiver betreut und können dadurch maximal profitieren. Aber es ist auch viel strenger. //

› Sarah Simmen (16) aus Chur trainiert seit einem Jahr mit dem Nationalkader im Leistungszentrum in Magglingen.



dynamischen Gleichgewichts, der Pirouetten und der Sprünge kann die Ausführungsqualität der Athletinnen so zusätzlich verbessert werden. Hingebungsvoll arbeitet Aubert mit den Athletinnen. Mit seiner ruhigen Art, Anweisungen zu geben und den Unterricht zu leiten, führt er die Mädchen in einen gelösten, konzentrierten Zustand, in dem sie sich innerlich sehr stabil bewegen. «Jeder Spezialist in unserem Team geht anders vor, aber wir verfolgen alle die gleiche Linie.» Für Bürgi-Zhekova ist die gemeinsame Richtung eine wesentliche Voraussetzung für die Effizienz der Betreuung. Nach seiner Lektion bleibt Aubert noch länger hier und unterstützt das Trainerteam beim Unterricht, beobachtet die Elitewettkämpferinnen sehr aufmerksam und gibt kleine Hinweise. Dieses Zusammenspiel funktioniert erstaunlich gut und ermöglicht eine individuellere Betreuung.

### Mitsprache und Unterordnung im Einklang

Innerhalb des Betreuerteams und in der Zusammenarbeit mit den Athletinnen herrscht ein angenehmes, familiäres Klima. Die Hierarchie wird sehr natürlich gelebt, und die Beziehungen sind geprägt von einem gegenseitig respektvollen Umgang. Die Mitglieder des Teams erachten eine solche Atmosphäre als notwendig, damit die Wettkämpferinnen den täglich intensiven und umfangreichen Einsatz überhaupt leisten können. Der ganze Lernprozess wird klar von den Trainern strukturiert. In der Anfangsphase eines Zyklus erhalten die Athletinnen die Chance, mit eigenen Ideen aktiv am Pro-

zess teilzunehmen. Beim Entwickeln der Choreografie benutzt Bürgi-Zhekova manchmal offen strukturierte und formulierte Aufgabenstellungen. Wenn es aber darum geht, die Präsentation mit den notwendigen Leistungsvoraussetzungen und eine souveräne Sicherheit in der Ausführung zu erarbeiten, hält sie als Trainerin die Zügel straff in ihren Händen und führt Regie. //



### Kernlehrmittel J+S

## Stufe um Stufe

► Das Jugend+Sport-Kernlehrmittel definiert je drei Lern- und Lehrstufen, die für alle Sportarten gelten.

**Erste Stufe:** Die Lehrenden schaffen günstige Voraussetzungen, damit die Lernenden erste Erfahrungen in der jeweiligen Sportart erwerben und festigen können – es geht in erster Linie um ein möglichst differenziertes Körper- und Bewegungsgefühl.

**Zweite Stufe:** Während die Lehrenden die Vielfalt fördern, gilt es für die Lernenden, die Kernbewegungen anzuwenden und zu variieren – es geht hier besonders um die Präzisierung der Bewegungsvorstellung.

**Dritte Stufe:** Die Lehrenden versuchen, die Kreativität zu fördern; das Gestalten und Ergänzen der Lernenden vervollständigt letztlich die Entwicklung der Bewegungsintuition.

Auf jeder dieser drei Lern- und Lehrstufen gilt es für die Lehrenden genau zu beobachten, dann zu beurteilen und schliesslich zu beraten, während die Lernenden die gestellten Aufgaben und Informationen entsprechend aufnehmen, verarbeiten und umsetzen. //

► Kernlehrmittel Jugend+Sport (Hg.):  
BASPO.  
Bezug: BASPO, J+S Dokumentationen,  
2532 Magglingen;  
e-mail: dok.js@baspo.admin.ch  
Bestellnummer: 30.80.400

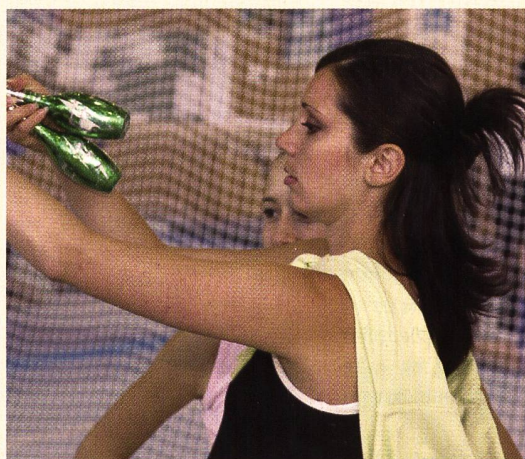


Foto: Philipp Reinmann