

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 4 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Kernbewegungen : wozu eigentlich?  
**Autor:** Hotz, Arturo  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991476>

### **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.](#)

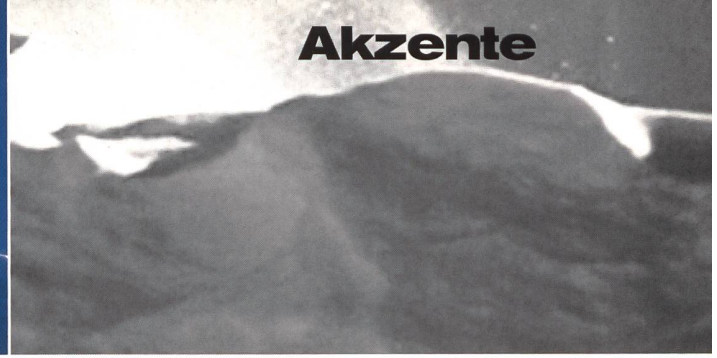
### **Terms of use**

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:** 13.05.2025

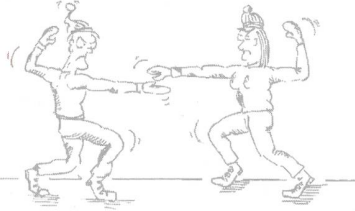
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





### Kernform: Telemark-Position

Die Telemark-Position ist die erste Form, mit der ein Einsteiger konfrontiert wird. Sie gleicht einem tief gebeugten Ausfallschritt nach vorne. Trotz freier Ferse und zurückgeschobenem Innenski muss dieser belastet werden (Faustregel für Einsteiger: 50:50). Die Distanz zwischen der Ferse des vorderen Fusses und der Schuhspitze des hinteren Fusses sollte ca. eine Fusslänge betragen.



#### Erwerben:

##### Die Fechterin

**Wozu?** Telemark-Position erfahren und Metaphern kennen lernen.

**Was?** Ohne Skis gegeneinander fechten.

**Wie?** Zwei Sportlerinnen nehmen vis-à-vis die Fechtstellung (hinterer Fuss zeigt in Fechttrichtung) ein. Wer hat zuerst zehn Treffer markiert (ausser Kopf und Fechtarm)?

#### Anwenden:

##### Der Farbmischer

**Wozu?** Gewöhnung an gleiche Belastung beider Skis.

**Was?** Durch Schieben der Skier abwechselungsweise die Telemark-Position einnehmen.

**Wie?** Das Bergbein ist blau, das Talbein ist gelb. Wer kann aus beiden Farben grün mischen (im Stand, bei leichter Querfahrt)? Druck nicht nur auf dem Aussenski, sondern nach der Regel 50:50 auch auf dem Innenski.

#### Gestalten:

##### Der Varianten – Telemarker

**Wozu?** Individuell-optimale Position zum kompakten Fahren herausfinden.

**Was?** Eine Abfahrt in drei unterschiedlichen Positionen fahren.

**Wie?** Folgende Positionen sind auszuprobieren: Der «Sonntagsfahrer» (sehr hohe Telemark-Position, nur ganz kleiner Ausfallschritt, wenig Druck auf Bergski), der «Geniesser» (mittlere Telemark-Position, tiefer in den Knien) und der «Rennfahrer» (tiefe Telemark-Position, tief in den Knien, Belastung auf beiden Skis).



## NACHGEFRAGT

### Kernbewegungen – wozu eigentlich?

Was eine Kernbewegung ist und wozu sie dient, kann nur dann nachvollzogen werden, wenn wir mehr darüber wissen, wie eine technische Form lernrelevant aufgebaut wird. Also gilt es den komplexen Technikaufbau in zeitlicher Abfolge zu strukturieren:

- Jede Technik erfüllt in erster Linie eine bestimmte Funktion, und zwar im Sinne eines bestimmten Zwecks: Die Technik ist die Art und Weise, wie am Ende eine Lösung zustande kommt.

- Jede Technik braucht für ihren Aufbau eine bestimmte Struktur, welche die angestrebte Lösung gewissermassen innerlich organisiert.

- Jede Technik wird am Ende in eine bestimmte Form «gepackt» oder eben «ausgeformt»: Die Form ist im Gegensatz zur Struktur sichtbar.

**Zur Funktion:** Wenn also die Technik die Funktion erfüllt, indem sie das «Problem» (die Aufgabe) löst, interessiert die Frage: Aber wie? Antwort: Die Kernelemente (z.B. «gleiten» oder «kanten») kennzeichnen einzelne Teil-Funktionen, die, dann im Kern vereinigt, das Wesen(tliche) der Aufgabenlösung konstituieren. An diesem Kern, der somit das Anforderungsprofil eben in seinem Wesen erfüllt, daran müssen sich die Techniker oder eben die Form orientieren! Also: Vorerst Lerngelegenheiten schaffen, die es ermöglichen, diese Kernelemente zu erwerben und zu festigen!

**Zur Struktur:** Wenn die Struktur die Technik organisiert, dann ist es der Mix der Kernelemente, welcher die Technik sozusagen konstruiert: Der Kernelementen-Mix ist also die differenzierte – und auch differenzierende – Struktur, die im Schneesport wortschöpferisch «Kernbewegung» genannt wird!

**Zur Form:** Das Erscheinungsbild dieser Kernbewegung ist die (Bewegungs-)Form. Der unsichtbaren Struktur, ausgedrückt in der ebenfalls unsichtbaren Kernbewegung, muss gewissermassen eine «Form» gegeben werden. In der nun endlich sichtbaren Gestalt der technischen (Lösungs-)Form ist die Struktur (Kernbewegung) integriert. Also: Strukturen situationsangepasst, zudem aufgabenlösend und schliesslich auch individuell gestalten!

**Zum Schluss noch eine persönliche Anmerkung:** Die Kernbewegung spielt im Technikaufbau eine fraglos zentrale Rolle. Meiner Meinung nach ist allerdings die Begriffswahl «Kernbewegung» nicht eine allzu glückliche. Weshalb? Die Kernbewegung ist nicht sichtbar, weil es sich ja um eine Struktur handelt. Um diese erkennen zu können, bräuchte es aber einen Röntgenblick. Für eine Struktur hingegen ist – aus meiner Sicht wenigstens – der Begriff «Kernmuster» klarer und wohl auch richtiger. Im Alltagsverständnis zumindest leuchtet sofort ein: Kernmuster sind unsichtbar, denn sie sind eine Art Rohfassung, der noch die Form zur vollendeten Bewegung gegeben werden muss.

Arturo Hotz,  
art.hotz@bluewin.ch