



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Terminologie der Aerobic in
Österreich und Tschechien“

Verfasserin

Johanna Mader

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Philosophie (Mag. phil.)

Wien, 2013

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 190 482 371

Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport und UF Tschechisch

Betreuer: Univ.-Prof. Mag. Dr. Stefan Michael Newerkla

Danksagung

Diese Diplomarbeit möchte ich meinen Eltern widmen, da sie nicht nur den Großteil meines Studiums finanziert, sondern auch stets an mich geglaubt und in meinen Vorhaben unterstützt haben. All meine Auslandsaufenthalte und Zusatzausbildungen im Bereich Fitness haben sie befürwortet und eigentlich erst ermöglicht. Dafür und für die große Unterstützung durch Motivation, Lob und auch Trost bin ich ihnen überaus dankbar. Doch eigentlich gebührt mein Dank jedem Mitglied der Familien Mader, Sadlo und Zeller.

Meinem Diplomarbeitsbetreuer Univ.-Prof. Mag. Dr. Stefan Michael Newerkla gilt ebenfalls großer Dank. Er hat mich zu dieser eher außergewöhnlichen Themenwahl ermutigt, mich während des gesamten Entstehungsprozesses betreut und durch seine herzliche Art motiviert. An dieser Stelle möchte ich auch meiner Betreuungsprofessorin Dr. Dagmar Šimberová von der Sportfakultät in Brünn danken. In Kooperation mit Mag. Pavla Vaculíková hat sie mir vor allem mit der Erstellung meiner tschechischen Terminologienliste geholfen und hatte auch abseits meiner Diplomarbeit immer ein offenes Ohr für mich.

Nicht zuletzt möchte ich mich auch bei meinen Freunden und Freundinnen bedanken, allen voran bei meinen „Schmelz-Mädls“ und der „Einser-Kurs-Gruppe“. Sie haben mir meine Studienzeit versüßt. Auch meinem Freund möchte ich von Herzen danken, da er mich speziell in der Endphase meines Studiums sehr unterstützte.

Wien, 2013

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	8
2	Aufbau der Arbeit	11
3	Fachsprachen	14
3.1	Funktionale Eigenschaften	16
3.1.1	Deutlichkeit	16
3.1.2	Verständlichkeit	16
3.1.3	Ökonomie	17
3.1.4	Anonymität	18
3.1.5	Identitätsstiftung	18
3.2	Eingliederung der Aerobic-Fachsprache	19
3.3	Fachsprachwortschatz	21
3.4	Exaktheit und Eindeutigkeit	22
3.5	Terminologielehre und Terminologiearbeit	24
3.5.1	Grundelemente der Terminologielehre	24
3.6	Fachsprachenübersetzung	25
3.7	Fachsprachliche Phraseologie	26
4	Analyse der Aerobic-Fachliteratur	28
4.1	Merkmale	28
4.1.1	Aktualität	28
4.1.2	Bilder	28
4.1.3	Sprache	29
4.2	Deutschsprachige Fachliteratur	29
4.2.1	An Lehrer/innen und Trainer/innen gerichtet	29
4.2.2	Für Laien/Laiinnen geschrieben	32
4.2.3	Sowohl für Fachleute als auch für Hobby-Sportler/innen	32
4.3	Tschechische Fachliteratur	33
4.3.1	An Lehrer/innen und Trainer/innen gerichtet	33
4.3.2	Für Laien/Laiinnen geschrieben	35
4.3.3	Sowohl für Fachleute als auch für Hobby-Sportler/innen	38
5	Aerobic	42
5.1	Was ist das?	42
5.2	Trainingswissenschaftliche Gliederung	42
5.2.1	Ausdauer	42
5.2.2	Kraft	43
5.2.3	Beweglichkeit	43
5.2.4	Koordination	44
5.3	Sparten der Aerobic nach dem Nutzen	45
5.3.1	Klassische Aerobic – <i>Aerobik klasický</i>	45
5.3.2	Dance Aerobic – <i>Aerobik taneční</i>	46
5.3.3	Workout-Stunden – <i>Kondiční a redukční aerobik</i>	46
5.3.4	Entspannungs-Stunden – <i>Zdravotní, Body and Mind</i>	47
5.4	Phasen einer Aerobic-Einheit	48
5.4.1	Aufwärmen – <i>Zahřátí</i>	48
5.4.2	Hauptteil – Cardiophase – <i>Hlavní část – Aerobní blok</i>	49
5.4.3	Hauptteil – Kräftigung – <i>Hlavní část – Posilování</i>	50
5.4.4	Abwärmen – <i>Zklidnění</i>	50
5.5	Aufbautechniken und Hilfsmethoden	50
5.5.1	Aufbautechniken	51

5.5.2	Hilfsmethoden	51
5.6	Geräteauswahl	52
6	Theoretische Aspekte der Terminologiearbeit	54
6.1	Begriffsfelder	54
6.2	Benennungsbildung	55
6.2.1	Terminologisierung	56
6.2.2	Zusammengesetzte Benennung und Mehrwortbenennung	56
6.2.3	Wortableitung	56
6.2.4	Konversion	56
6.2.5	Entlehnung und Lehnübersetzung	57
6.2.6	Wortkürzung	57
6.3	Darstellung und Begriffserklärung	57
6.4	Äquivalenz	58
6.4.1	Eigene Definition von Äquivalenz	59
7	Anglizismen in der tschechischen Sprache	60
7.1	Allgemein	60
7.2	Anglizismen in der Aerobic-Fachsprache	60
7.3	Verwendung von Anglizismen in der tschechischen Literatur	61
7.3.1	Anglizismen mit tschechischer Lautschrift	61
7.3.2	Anglizismen mit tschechischer Morphologie	62
7.4	Verwendung von Anglizismen in der deutschsprachigen Literatur	63
7.5	Analyse des Anglizismen-Gebrauchs in der Praxis	63
7.5.1	Englische Bezeichnungen für „reine“ Aerobic-Schritte	64
7.5.2	Tendenz zur jeweils kürzeren Form	65
7.5.3	Tendenz zu Wörtern des alltäglichen Lebens	68
7.5.4	Übernahme aus anderen Sportarten	71
7.5.4.1	Tanzschritte	71
7.5.4.2	Kräftigungs- und Dehnungsübungen	73
7.5.5	Orientierung an den Teilnehmer/innen	75
7.5.5.1	Wissen- und Könnensstand	75
7.5.5.2	Alter der Teilnehmer/innen	76
7.5.6	Orientierung an Inhalt und Stundenphase	76
8	Metaphorik	77
8.1	Charakterisierung der Metapher	78
8.2	Metaphorik und Fachlichkeit	79
8.3	Metaphern im internationalen Vergleich	80
8.4	Metaphorik in der Aerobic	80
8.4.1	Legitimation der Metapher im Unterricht	80
8.4.2	Kognitive Prozesse	81
8.4.3	Metaphernmodelle in der Literatur	81
8.5	Die Funktionen der Metapher beim Lernen und Lehren	82
8.5.1	Metaphernfähigkeit als Kompetenz	82
8.6	Metaphorischer Wissenstransfer	83
8.7	Gliederung der Metaphern	84
8.7.1	Phraseologismus	85
8.7.1.1	Polylexikalität	85
8.7.1.2	Festigkeit	85
8.7.1.3	Idiomatizität	85
9	Gliederung der Metaphern in der Aerobic	86
9.1	Einwort-Metaphern	86

9.1.1	Tiere	86
9.1.2	Gegenstände	88
9.1.3	Sonstiges	90
9.2	Phraseologische Metaphern	90
9.2.1	Zweck der Vorstellung	90
9.2.2	Zweck der Nachahmung	92
9.2.3	Metaphern rein aus der Praxis	94
9.3	Metaphern rein aus der Literatur	95
10	Terminologie der Aerobic	98
10.1	Bevorzugung des englischen Terminus	98
10.2	Teilweise Verdrängung des englischen Terminus	99
11	Resümee	101
12	Shrnutí.....	103
12.1	Úvod	103
12.2	Struktura práce.....	103
12.3	Odborný jazyk	104
12.3.1	Funkční vlastnost	104
12.3.2	Včlenění odborného jazyka do aerobiku	104
12.3.3	Odborná slovní zásoba	105
12.3.4	Přesnost a jednoznačnost	105
12.3.5	Nauka a práce terminologie.....	105
12.3.6	Základní prvky nauky terminologie.....	105
12.3.7	Překládání odborného jazyka	106
12.3.8	Frazeologie v odborném jazyce.....	106
12.4	Rozbor odborné literatury z oboru aerobiku	106
12.4.1	Cílové skupiny	106
12.4.2	Příznaky	107
12.4.2.1	Aktuálnost.....	107
12.4.2.2	Obrázky.....	107
12.4.2.3	Jazyk.....	107
12.5	Aerobik	107
12.5.1	Co je to?.....	107
12.5.2	Rozdělení podle sportovních věd	107
12.5.2.1	Vytrvalost	107
12.5.2.2	Síla.....	108
12.5.2.3	Pohyblivost.....	108
12.5.2.4	Koordinace	108
12.5.3	Druhy aerobiku	108
12.5.3.1	Aerobik klasický	108
12.5.3.2	Aerobik taneční	109
12.5.3.3	Kondiční a redukční aerobik.....	109
12.5.3.4	Zdravotní, body and mind	109
12.5.4	Struktura cvičební lekce	109
12.5.4.1	Zahřátí.....	109
12.5.4.2	Hlavní část – aerobní blok	109
12.5.4.3	Hlavní část – posilování.....	110
12.5.4.4	Zklidnění, protažení, strečink	110
12.5.5	Metody učení choreografií aerobiku	110
12.5.5.1	Skladební metody.....	110
12.5.5.2	Pomocné metody.....	110

12.6	Teoretické aspekty práce terminologie	111
12.6.1	Pole výrazů	111
12.6.2	Tvoření pojmenování	111
12.6.2.1	Terminologizace	111
12.6.2.2	Sestavené pojmenování a víceslovné pojmenování	111
12.6.2.3	Slovní odvození	112
12.6.2.4	Konverze	112
12.6.2.5	Přejímání	112
12.6.2.6	Zkrácení slova.....	112
12.6.3	Znázornění a vysvětlení výrazů	112
12.6.4	Ekvivalentnost.....	112
12.7	Anglicismy v českém jazyce	113
12.7.1	Všeobecné	113
12.7.2	Anglicismy v odborném jazyce aerobiku	113
12.7.3	Užití anglicismů v české literatuře	113
12.7.4	Užití anglicismů v německé literatuře	113
12.7.5	Analýza potřeby anglicismů v praxi	113
12.7.5.1	Anglické názvy pro „čistě“ aerobické kroky	113
12.7.5.2	Tendence ke kratší formě	113
12.7.5.3	Tendence ke slovům z každodenního života.....	114
12.7.5.4	Převzetí termínů z jiných sportovních disciplín	114
12.7.5.5	Orientace na účastníky	114
12.7.5.6	Orientace na pojem a fáze hodiny.....	115
12.8	Metaforika	115
12.8.1	Charakterizování metafory	115
12.8.2	Metaforika a odbornost	115
12.8.3	Mezinárodní srovnání metafory	115
12.8.4	Metaforika v aerobiku	115
12.8.4.1	Legitimace metafory v kurzu	115
12.8.4.2	Kognitivní procesy	116
12.8.5	Funkce metafory u učení (se).....	116
12.8.5.1	Metaforická schopnost jako kompetence	116
12.8.6	Metaforický transfer vědění	116
12.8.7	Včlenění metafor v aerobiku	116
12.8.7.1	Frazeologismus.....	117
12.9	Názvosloví aerobiku	117
12.9.1	Nadržování anglickému termínu.....	117
12.9.2	Částečné vytlačení anglického termínu	117
12.10	Resumé.....	117
13	Literatur	118
14	Index	122
14.1	Tschechisch – Deutsch – Englisch	122
14.2	Deutsch – Tschechisch – Englisch	125
15	Lebenslauf	128

1 Einleitung

Sport hatte in meiner Familie immer schon einen großen Stellenwert. Da ich am Land aufgewachsen bin, wurde diesem Hobby hauptsächlich in der freien Natur nachgegangen. Waldläufe, Radtouren oder einfach Spielen im Garten standen bei uns täglich am Programm. Wenn es draußen kälter war – was im Waldviertel des Öfteren vorkommt – wurde auch manchmal im Haus „trainiert“. Dazu hatten meine Eltern eine Kasette, worauf ein komplettes Aerobic-Programm vom Aufwärmen über Kräftigung bis hin zum Dehnen zu hören war. Schon als Kind machte ich fleißig mit und hatte Spaß daran. Mit ca. sechs Jahren habe ich begonnen Ballett zu tanzen. Ich hörte zwar bereits nach zwei Jahren wieder auf, die Liebe zu Bewegung und Musik blieb jedoch erhalten. In der Unterstufe wurde im Rahmen des Sportunterrichts auch öfter getanzt, was mir sehr gefiel. Später in der Oberstufe machten wir sogar schon Aerobic im Fach Bewegung und Sport, da das eine von wenigen Arten der Bewegung war, welche von fast allen Schülerinnen gerne ausgeführt wurde. Mir sollte es Recht sein. Schon damals stand fest, dass ich das Lehramt für Bewegung und Sport sowie Tschechisch studieren werde. Genauso wie für mich in der Schulzeit schon klar war, dass ich während des Studiums mein Geld als Trainerin verdienen möchte. Schließlich absolvierte ich im Sommersemester 2009 die „Aerobic- und Fitnesslehrer/innenausbildung“ am Universitätssportinstitut in Wien. Ein Jahr später machte ich die „Hip Hop Lehrer/innenfortbildung“ und die Ausbildung zur „Personaltrainerin“. Im Sommersemester 2012 folgte die Qualifikation zur „Taeboxing-Lehrerin“ und im Dezember 2012 habe ich noch die Ausbildung zur „Zumba®-Instruktorin“ in Angriff genommen. Aus den letzten Zeilen kann man schon ganz gut meine Begeisterung für Fitness im Allgemeinen erkennen. Das hat mehrere Gründe. Erstens bereitet die Bewegung zur Musik mir selbst große Freude, und es gibt doch nichts Schöneres als sein Hobby zum Beruf zu machen. Der zweite große Punkt bedarf etwas mehr Erklärung. Die körperliche Betätigung im Alltag oder Berufsleben geht in der heutigen Gesellschaft aufgrund mehrerer Faktoren stetig zurück. Nicht nur die ansteigende Mobilität und Motorisierung führen zu weniger Bewegung sondern auch die Tatsache, dass immer mehr von Computern und Maschinen gesteuert und nicht von menschlicher Kraft erzeugt wird. Die Freizeitgestaltung hat sich ebenfalls geändert – um beim Thema Computer zu bleiben. All diese Faktoren verursachen auch eine gewisse Schnelllebigkeit, was wiederum Auswirkungen auf unser Essverhalten hat. Nicht umsonst gibt es an jeder Ecke sogenanntes „Fast Food“, welches meistens reich an Kohlehydraten und Fett, aber arm an Vitaminen ist. Und zu

allem Überdruß bekommt man durch die immer und überall präsenten Medien angeblüchte „Schönheitsideale“ präsentiert, welche bei vielen Menschen ein Gefühl der Unzufriedenheit bezüglich Aussehen und Körper hervorrufen.

Nun, aufgrund der oft nur im Sitzen verrichteten Arbeit, muss man Bewegung wohl oder übel in der Freizeit unterbringen. Kann man sich jedoch schlecht selber dazu motivieren, hat man eben die Möglichkeit einen Aerobic-Kurs zu besuchen, wo man lediglich nachtanzen muss, dabei etwas Gutes für seinen Körper tut und im Idealfall obendrein auch noch Spaß daran hat.

Um es nochmal auf den Punkt zu bringen: Ich möchte meine Freude an der Bewegung auf viele Menschen übertragen, sie dazu motivieren, ihren Körper in Schwung zu halten, gesund zu bleiben und somit vielen Leiden – seien es physische oder auch psychische – vorzubeugen bzw. sie zu bekämpfen. Das kann ich persönlich eben am besten durch Aerobic oder ähnliche Sportarten mit Musik.

Die Idee für das Thema dieser schriftlichen Arbeit entstand durch meine im Studium gewählte Fächerkombination Tschechisch und Bewegung und Sport bzw. meine berufliche Tätigkeit als Trainerin. Der Wunsch nach einem interdisziplinären Thema bestand schon lange, umso mehr freut es mich, ein äußerst passendes gefunden zu haben.

Folgendes Zitat rechtfertigt nur zu gut meine Themenwahl und sei deshalb angeführt:

„Terminologien bilden in allen Fachgebieten die Grundlage der schriftlichen und mündlichen Fachkommunikation. Dies gilt gleichermaßen für Theorie und Praxis, für die Berufsausbildung und für die fächerübergreifende Kommunikation. Terminologiearbeit setzt die Kenntnis des betreffenden fachlichen Zusammenhangs zwingend voraus. Sprach- und Fachwissen müssen also immer zusammenkommen.“
(Arntz, Picht & Mayer, 2004, S. 6)

In der Fachsprache der Aerobic kommen natürlich sehr viele Anglizismen vor, da die Sportart ihren Ursprung in den Vereinigten Staaten von Amerika hat. Als Trainerin weiß ich jedoch, dass in Österreich auch sehr viele deutsche Bezeichnungen verwendet werden. Im Rahmen meines Erasmus-Aufenthaltes im Wintersemester 2008 in Budweis besuchte ich auch einen Aerobic-Kurs an der lokalen Sportuniversität und lernte schon damals einige tschechische Termini in der Aerobic kennen. Diesen möchte ich in meiner Diplomarbeit auf den Grund gehen. Um meine Forschungsfragen nach den Unterschieden sowie Zusammenhängen in der angewandten Aerobic-Terminologie zwischen Österreich und Tschechien beantworten zu können, habe ich mich – mit Erfolg – um einen Stipendien-

Aufenthalt in Brünn beworben, um vor Ort einerseits Fachliteratur zu durchforsten und andererseits die Praxis zu durchleuchten.

Diese kontrastive Herangehensweise verfolge ich sowohl in Bezug auf Grundschriffe in Choreographien der Bereiche „High-Low“, „Step-Aerobic“ und „Taeboxing“ als auch auf die Bezeichnungen verschiedenster Kräftigungsübungen, die ebenfalls in genannten Stunden sowie in „Bauch-Beine-Po“- oder etwa „Bodywork“-Einheiten Anwendung finden. Um den Rahmen meiner Diplomarbeit nicht zu sprengen, werde ich dabei nicht auf Muskelbezeichnungen eingehen, da diese in der richtigen Fachterminologie ohnehin lateinischen Ursprungs sind. Was jedoch durchaus Teil meiner Untersuchungen sein wird, ist die Verwendung von Metaphern im Unterricht. Aus eigener Praxis-Erfahrung als Trainerin sowie Kursteilnehmerin bei Kolleg-en/-innen weiß ich, dass man für eine anschauliche und verständliche Übungsbeschreibung sehr gerne auf Metaphern zurückgreift. Im Rahmen meiner Forschungstätigkeit möchte ich auch darauf achten und gebräuchliche tschechische Metaphern mit unseren vergleichen. Mein Interesse gilt darüber hinaus noch den vielen Anglizismen und wann sie wofür verwendet werden.

Mit dem Begriff „Aerobic“ ist in meiner Arbeit ausschließlich die Disziplin der Fitness-Gruppen-Kurse gemeint. Damit schließe ich das Thema Aerobic als Leistungssport (*sportovní aerobik*) ganz klar aus und behandle es auch nicht.

Meine Forschungsfragen lauten wie folgt:

- *Wie groß ist der Anteil der Anglizismen an der deutschen und tschechischen Aerobic-Terminologie? In welchen Bereichen findet man mehr bzw. weniger davon?*
- *Wie groß ist der Anteil der in der Praxis angewandten Metaphern? Werden in beiden Ländern gleiche Metaphern für denselben Zweck verwendet?*
- *Worin unterscheiden sich die in der Literatur angeführten Inhalte von jenen in der Praxis angewandten?*
- *Welche Unterschiede lassen sich hinsichtlich der Fachliteratur aufzeigen?*

2 Aufbau der Arbeit

Im Kapitel 3 wird die Theorie der Fachsprachen allgemein durchleuchtet und auf Unterpunkte wie „Funktionale Eigenschaften“ oder „Fachsprachwortschatz“ näher eingegangen, wobei der Bezug zum Thema Aerobic stets hergestellt wird.

Eine Auswahl aus der für meine Arbeit herangezogenen Aerobic-Fachliteratur wird im Kapitel 4 analysiert. Genauer gesagt, treffe ich eine Einteilung bezüglich Sprache und Zielgruppe und gehe dann bei jedem einzelnen Werk auf etwaige Merkmale ein.

Das Kapitel 5 widmet sich – wie der Titel bereits verrät – ausschließlich dem Thema Aerobic. Dabei gehe ich auf zwei verschiedene Arten der Gliederung der vielen unterschiedlichen Aerobic-Kurse ein, um dem Leser/der Leserin einen Überblick zu verschaffen. Danach folgen die Unterkapitel „Phasen einer Einheit“, „Aufbautechniken“ und „Geräte“, wobei in jedem einzelnen dieser Punkte bereits die Terminologie beider Sprachen angeführt wird.

Im Kapitel 6 erläutere ich zuerst theoretische Aspekte von Terminologiarbeiten und versuche meine Tätigkeit darin einzuordnen und zu klassifizieren. An dieser Stelle sei gleich erwähnt, dass es sich um keine Terminologiarbeit im klassischen Sinn handelt, in der ein ganzes Begriffssystem dargestellt wird. Es ist vielmehr die Bearbeitung von Begriffsfeldern, da eine vollständige Systematisierung der Fachsprachen den Rahmen meiner Diplomarbeit sprengen würde. Nun möchte ich kurz meine Vorgehensweise dokumentieren und mich dabei an einer Aufzählung von Arntz, Picht und Mayer (2004, S. 219) orientieren:

- Organisatorische Vorüberlegungen:

Durch meine Fächerkombination und berufliche Tätigkeit als Trainerin verfüge ich über die fachsprachliche sowie fachinhaltliche Ausbildung. Für die bestmögliche Betreuung in diesen beiden Bereichen sorgen einerseits mein Diplomarbeitbetreuungsprofessor an der Slawistik Wien als Sprachwissenschaftler und andererseits meine Betreuungsprofessorin an der Sportlichen Fakultät Brunn als Tanz- und Aerobic-Expertin.

- Abgrenzung des Fachgebietes

Auch wenn *Pilates* und *Yoga* momentan auf großes Interesse stoßen und auch in der Literatur oft zur Kategorie *Body and Mind* gezählt und somit als Form von Aerobic klassifi-

ziert werden, habe ich mich bewusst für ihre Ausgrenzung aus meiner Arbeit entschieden. Ähnlich verhält es sich mit der Trendsportart *Zumba®*, die ich ebenfalls nicht behandeln werde, obwohl man sie zur Sparte *Dance-Aerobic* zählt.

- Beschaffung und Analyse des Dokumentationsmaterials

Diese Tätigkeit erfolgte bei meiner Arbeit in den beiden Fachbereichsbibliotheken in Österreich und Tschechien einerseits und andererseits habe ich viel Material auch direkt in Aerobic-Stunden beschafft. Bei der Auswahl der Literatur sollten im Interesse der sachlichen und sprachlichen Zuverlässigkeit unbedingt einige Gesichtspunkte Berücksichtigung finden. Der Autor/die Autorin sollte auf dem betreffenden Gebiet Fachmann/Fachfrau sein und die Aktualität der Quelle ist von großer Bedeutung. Aus diesem Grund habe ich (fast) ausschließlich Werke, die im Jahr 2000 oder später verfasst wurden, für meine Diplomarbeit herangezogen.

- Sammlung der gefundenen Benennungen und Begriffe

Eine übersichtlich strukturierte Maske, die die wichtigsten Informationen zu einem Begriff aufweist, ist von großem Nutzen bzw. unerlässlich. Für meine Terminologie bediene ich mich der Kategorien *Benennung*, *Quelle*, *Definition* und *Bemerkung*, wobei nicht immer jedes Feld ausgefüllt werden kann.

- Durchsicht und Korrektur der Sammlung durch Fachleute

Wie bereits erwähnt, habe ich in Tschechien eng mit einer Professorin an der Fakultät für Sport zusammengearbeitet. Als ich meine Sammlung von Begriffen fertig hatte, halfen mir meine Betreuungsprofessorin Dr. Dagmar Šimberová sowie Mag. Pavla Vaculíková, welche zahlreiche Fächer aus dem Bereich Fitness unterrichtet, die Fachwörter nach Relevanz zu ordnen und um gängige Metaphern zu erweitern.

- Erarbeitung der Begriffsfelder

In meiner Arbeit ist eine vorgegebene begriffliche Ordnung aus dem Fachbereich Aerobic nicht relevant, da es sich um eine sprachwissenschaftliche Herangehensweise handelt. Mein Interesse gilt vor allem den Unterschieden zwischen den beiden Fachsprachen. Ein ganzheitliches Begriffssystem, für welches eine fachlich logische Gliederung am sinnvollsten wäre, wird im Rahmen dieser Diplomarbeit jedoch nicht erstellt.

- Terminologische Analyse

Die fertigen Begriffsfelder wurden dann auf meine zuvor formulierten Forschungsfragen hin analysiert.

Im Kapitel 7 geht es um Anglizismen. Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema folgt die Analyse von Anglizismen in der tschechischen Aerobic-Fachliteratur, bevor auch die deutschsprachige dahingehend untersucht wird. Im Anschluss wird dargelegt, wie es sich mit dem Gebrauch von Anglizismen in der Praxis beider Länder verhält.

Um die Metaphorik im Allgemeinen dreht es sich im Kapitel 8. Es wird jedoch bereits hier mit einigen Beispielen der Bogen zur Praxis gespannt. Im nächsten Teil der Arbeit, Kapitel 9, findet man schließlich eine Gliederung der im Aerobic-Unterricht verwendeten Metaphern nach verschiedenen Merkmalen.

Das Kapitel 10 „Terminologie der Aerobic“ dient vor allem der Veranschaulichung bereits behandelte Themen. Es wird dargelegt, bei welchen Wörtern der englische Terminus bevorzugt wird und an welcher Stelle er in beiden Ländern ersetzt wird.

Nach meinem Resümee sowie der Literaturliste folgt der Index, welcher sämtliche in der Arbeit vorkommenden Fachwörter inklusive Seitenangabe beinhaltet; zuerst nach tschechischen und dann nach deutschen Bezeichnungen alphabetisch geordnet. Den 14. und letzten Teil meiner Arbeit stellt mein Lebenslauf dar.

3 Fachsprachen

Schon vor langer Zeit haben Fachsprachen das Interesse sprachwissenschaftlicher Forschung geweckt, laut Steinhauer (2000, S. 54) damals allerdings meist unter Bezeichnungen wie Sondersprachen oder Berufssprachen. Zu dieser Zeit ging es auch mehr um Teilbereiche der Lexikologie, die es zu untersuchen galt, also war von einer Fachsprachenforschung im heutigen Sinne noch nicht die Rede. Auch wenn nun auch schon andere wichtige Aspekte der Fachsprachen untersucht werden, so ist die Betrachtung der Fachwörter dennoch sehr wichtig. In vorliegender Diplomarbeit werde ich mich ebenfalls hauptsächlich diesem Thema widmen und vor allem den fachsprachlichen Wortschatz der Aerobik durchleuchten und mich speziell mit der Verständlichkeit der Fachsprache für Nicht-Fachleute beschäftigen. Die Fachsprachenforschung scheint sich in den letzten Jahrzehnten in verschiedene Richtungen entwickelt zu haben. Angefangen mit der Funktionalstilistik der Prager Schule ging man in den achtziger Jahren weiter zur Entstehung der Textlinguistik und der stärkeren Beachtung kommunikativer Erfordernisse. Dabei erlangte die Frage der Auswirkung von Fachsprache(n) auf mit ihr konfrontierte Nicht-Fachleute mehr Bedeutung. Auch hier kann ich sehr schön den Bogen zu der von mir behandelten Fachsprache spannen. So ist es in Gruppenkursen sehr wichtig, Kommunikationsprobleme, die auf die Unverständlichkeit der Fachsprache zurückzuführen sind, zu vermeiden. Diese Missverständnisse können verschiedenste Folgen haben, die von der falschen Durchführung einer Übung, über Demotivation der Teilnehmer/innen bis hin zu Verletzungen reichen können.

Aufgrund der veränderten Schwerpunkte in der Fachsprachenlinguistik in den letzten Jahrzehnten kann unterschieden werden zwischen Fachsprache als Stil, Fachsprache als Subsprache und Fachsprache als Kommunikationsart. (Steinhauer, 2000, S. 56)

„Fachsprache – das ist die Gesamtheit aller sprachlichen Mittel, die in einem fachlich begrenzten Kommunikationsbereich verwendet werden, um die Verständigung zwischen den in diesem Bereich tätigen Menschen zu gewährleisten.“ (Hoffmann, 1985, zit. n. Steinhauer, 2000, S. 58)

„Fachsprache: der Bereich der Sprache, der auf eindeutige und widerspruchsfreie Kommunikation im jeweiligen Fachgebiet gerichtet ist und dessen Funktionieren durch eine festgelegte Terminologie entscheidend unterstützt wird.“ (DIN 2342, 1992, zit. n. Arntz, 2004, S. 10)

Ich glaube, dass zwischen der Fachsprache der Aerobic und der Gemeinsprache (also der Sprache außerhalb einer Aerobic-Stunde) nicht von Dichotomie die Rede sein kann. Um

eine möglichst angenehme Atmosphäre zu schaffen, sollte sich – meiner Meinung nach – der Trainer/die Trainerin sogar möglichst natürlicher Sprache bedienen. Das wiederum führt dazu, dass man Fachsprache und Gemeinsprache nicht klar trennen kann, sondern die beiden eher ineinander verschmelzen. Vielleicht handelt es sich in der Aerobic um einen *Jargon*, der meist im Sinne einer *fachlichen Umgangssprache* verstanden wird. Laut Sauer (1992, zit. n. Steinhauer, 2000, S. 61) entsteht *Jargon* ursprünglich in mündlichen Situationen und kann danach auch in Texten weitergegeben werden. Es handelt sich also um eine Variante von Fachkommunikation, die besonders auf die mündliche Realisierung abhebt. So gab es diverse Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Schrittkombinationen schon lange bevor man ihnen einen Namen zuwies. Der Ursprung der Termini in der mündlichen Überlieferung äußert sich auch im Gebrauch von Metaphern – sowohl in Gruppenkursen, als auch in der Fachliteratur. Darauf gehe ich allerdings in einem eigenen Kapitel der Arbeit näher ein.

Aufgrund der vielen Wechselbeziehungen liegt die grundlegende Bedeutung der Gemeinsprache für die Fachsprache auf der Hand. Ohne Gemeinsprache ist keine Fachsprache denkbar. Weiter führen Arntz, Picht und Mayer aus, dass die Terminologisierung für die Fachsprache eine wichtige Rolle spielt und sprechen bereits in diesem Zusammenhang das Thema Metaphorik an:

„[...] dabei wird einer bekannten (oft gemeinsprachlichen) Wortform ein neuer Begriffsinhalt zugeordnet. Häufig liegen hier metaphorische Prozesse vor, die auf dem Erkennen von Ähnlichkeiten, zB. in Bezug auf Form, Struktur und Funktion, beruhen.“ (Arntz et al., 2004, S. 21)

Baumann (1996) meint, dass insbesondere die Analyse von fachlichen Kenntnissystemen und Denkmustern immer mehr an Bedeutung gewinnt und dass eine moderne Fachsprachenforschung nicht mehr nur nach (fach)sprachlichen Ausdrucksweisen fragen darf, sondern deren Weltbezug in die Betrachtungen einbeziehen muss. (vgl. Drewer, 2003, S. 27) Meine Annahme ist, dass sich das bei der Fachsprache der Aerobic ohnehin automatisch ergeben hat bzw. noch ergibt (dieses Gebiet unterliegt ja einer ständigen Weiterentwicklung), da es die einzelnen Bewegungen schon lange – teilweise in anderen Sportarten – gibt und man erst mit der Entstehung der Sportart Aerobic in den achtziger Jahren des vorigen Jahrhunderts begonnen hat, nach passenden Bezeichnungen dafür zu suchen.

Genauso wie die Fachsprache also von der Gemeinsprache beeinflusst wird, sprechen Arntz, Picht und Mayer (2004, 21f) auch von einer Rückwirkung auf die Gemeinsprache.

Fachsprachen treten über die Massenmedien immer stärker in Erscheinung. Dadurch haben Wendungen Einzug in die Umgangssprache gefunden, deren Ursprünge sich die meisten Sprecher nicht voll bewusst sind. Es kommt daher zu einer Erscheinung, die man als „Übersättigung des passiven Wortschatzes“ bezeichnet. Eine weitere Folge ist, dass viele der Fachwörter, die durch die Massenkommunikationsmittel verbreitet werden, vom Adressaten ungenau oder falsch verstanden werden. Die daraus resultierende nicht korrekte Verwendung bezeichnet man als „Determinologisierung“. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 21f) Ein sehr gut passendes Beispiel liefert der Begriff „Kondition“, der häufig als „Ausdauer“ verstanden und interpretiert wird. Richtigerweise ist jedoch die Ausdauer nur eine neben zwei weiteren konditionellen Fähigkeiten, nämlich Kraftfähigkeit und Schnelligkeit. (vgl. Schnabel, Harre & Krug, 2009, S. 157)

3.1 Funktionale Eigenschaften

In der Forschungsliteratur werden die funktionalen Eigenschaften Deutlichkeit, Verständlichkeit, Ökonomie, Anonymität sowie Identitätsstiftung als charakteristisch für Fachsprachen angesehen.

3.1.1 Deutlichkeit

Die der Fachsprachen wohl am häufigsten zugeschriebene funktionale Eigenschaft ist „Deutlichkeit“. „Die grundlegende Vorstellung ist hierbei, dass Fachsprachen der Darstellungsfunktion in besonderer Weise gerecht werden, indem sie einen (wie auch immer) möglichst adäquaten Bezug zu den fachlichen Gegenständen und Sachverhalten sowie Abläufen und Verfahren herstellen.“ (Roelcke, 2010, S. 25) In der Aerobic verlagert sich diese Deutlichkeit auf fachsprachliche Äußerungen während des Unterrichts.

3.1.2 Verständlichkeit

Diese Eigenschaft soll ebenfalls die Darstellungsfunktion unterstützen und ist somit von wesentlicher Bedeutung, um einen adäquaten Bezug zum Rezipienten/zur Rezipientin herzustellen. (vgl. Roelcke, 2010, S. 25) Da es beim Aerobic-Training um die (fast) ununterbrochene Bewegung geht, sollte man als Trainer/in unbedingt darauf achten. Ziel ist es, Übungen oder Schritte mit möglichst wenigen Worten verständlich zu machen. Genau dieser Aspekt bringt mich schon zu der dritten wichtigen funktionalen Eigenschaft einer Fachsprache.

3.1.3 Ökonomie

Im Hinblick auf den bestehenden sprachlichen Aufwand, der erforderlich ist, geht es laut Roelcke (2010, S. 26) auch hier um die Unterstützung der Darstellungsfunktion von Fachsprachen. Im Gegensatz zu anderen Fachsprachen, wird Ökonomie in der Aerobic sehr wohl als minimaler sprachlicher Einsatz bei maximaler fachlicher Darstellung bestimmt. Schließlich sollen sich die Teilnehmer/innen der Musik hingeben und nicht ständig die Stimme der Trainerin/des Trainers hören.

Die Tendenz zur sprachlichen Ökonomie in den Fachsprachen zeigt sich sowohl im syntaktischen Bereich, als auch bei der reduktiven Wortbildung. Sehr häufig werden auch in der Aerobic komplexe Inhalte, die sonst in Sätzen oder Wortgruppen ausgedrückt werden müssten, in einem Wort komprimiert. Im Tschechischen wird dann zwar nicht wie im Deutschen von der Möglichkeit der Komposition Gebrauch gemacht, sehr wohl gibt es aber bestimmte Wortformen, die eine Übung klar beschreiben und trotzdem die Eigenschaft der Ökonomie bewahren. (vgl. Steinhauer, 2000, S. 74f)

Man unterscheidet laut Reinhardt, Köhler und Neubert (1993) zwischen der Wortbildung als Mittel syntaktischer Komprimierung und der Wortbildung als Benennungsmöglichkeit. Aufgrund der bereits angesprochenen sprachlichen Ökonomie in Fachsprachen, überrascht die Tendenz zur Wortkürzung nicht. In der deutschen Sprache wird sie sogar auch als eine Reaktion auf die ebenfalls zunehmende Tendenz, immer mehr und längere Komposita zu bilden, gesehen. Diese jedoch oft schwerfälligen Konstruktionen bieten sich wiederum zur Kürzung an, was besonders in der mündlichen Kommunikation auch geschieht. Hier zeigt sich also eine Widersprüchlichkeit von zwei fachsprachlichen Ansprüchen: „*die Forderung nach eindeutiger, exakter Ausdrucksweise und das Bestreben, sich möglichst knapp zu verständigen.*“ (vgl. Steinhauer, 2000, S. 75f)

Wenn ich nun diese Theorie auf die Fachsprache der Aerobic anwende, komme ich zu folgenden Schlussfolgerungen. Anstatt lange deutsche Bezeichnungen abzukürzen, bedient man sich einfach der englischen Termini. Ich habe zum Beispiel noch nie eine Trainerin/einen Trainer den Terminus *Bauchpresse* sagen gehört. Stattdessen wird in fast allen Fällen einfach *Crunch* aus dem Englischen verwendet. Genauso verhält es sich bei Bezeichnungen für Schritte in einer Choreographie. Ein von mir als Trainerin häufig angewandter Schritt ist der *seitliche Ausfallschritt zu beiden Seiten mit kleinem Sprung dazwischen als Beinwechsel*. Im Zuge der Choreo verwende ich immer die englische Be-

zeichnung *Lunch* und meine Teilnehmerinnen wissen sofort, was gemeint ist. Stehen jedoch im Kräftigungsteil Ausfallschritte am Programm, nehme ich mir die Zeit und verwende die deutsche Bezeichnung. Schließlich geht es hier nicht um schnelle und somit schweißtreibende, sondern um eine korrekte Durchführung mit kräftigender Funktion.

Bei tschechischen Übungsbezeichnungen ist mir in diesem Zusammenhang auch etwas Interessantes aufgefallen. So entstehen etwa einige Übungsbezeichnungen aus einer Abwandlung des Verbes, welches die Hauptbewegung der Übung beschreibt. Mehr dazu findet man unter dem Punkt 6.2 „Benennungsbildung“.

3.1.4 Anonymität

„Eng mit der Annahme fachsprachlicher Anonymität verbunden ist im Weiteren die Auffassung, dass Fachkommunikation möglichst sachlich bzw. emotionslos sei.“ (Roelcke, 2010, S. 26) Ich würde allerdings Anonymität im Bezug auf die Aerobic-Fachsprache eher anders interpretieren, und zwar dahingehend, dass man oft nur kurze Kommandos erteilt, statt dass man stets grammatikalisch vollständige Aufforderungssätze formuliert. Außerdem richten sich diese Aufforderungen meistens an die zweite Person Singular, da sich so jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer persönlich angesprochen fühlt. Dieser Aspekt bietet eine gute Überleitung zur nächsten und nach Roelcke (2010, S. 27) letzten funktionalen Eigenschaft von Fachsprachen, der „Identitätsstiftung“.

3.1.5 Identitätsstiftung

Gerade in Gruppenkursen – welche ja die häufigste Form des Aerobic-Unterrichts darstellen – verwendet man auch Bezeichnungen, die nicht direkt zur Fachsprache zählen. Oft handelt es sich um Abwandlungen der korrekten Begriffe. Dies kann im Unterricht ein Gefühl der besonderen Verbundenheit zwischen Teilnehmer/innen und Trainer/in hervorrufen. Die Übungsbezeichnung „Decken-Wischen“ ist ein passendes Beispiel dafür. Man liegt in Rückenlage, streckt beide Beine zur Decke, hebt das Becken leicht an und macht kleine scherende Beinbewegungen mit der Fußsohle in Richtung Decke. Für diese Übung ist mir (noch) keine offizielle Bezeichnung bekannt, was auch sicher ein Grund dafür ist, dass man auf individuell konstruierte Termini zurückgreift.

3.2 Eingliederung der Aerobic-Fachsprache

Bei dem Versuch, die Fachsprache der Aerobic nach in der Literatur vorkommenden Gliederungskriterien einzuordnen, wurde mir bewusst, dass es sich um eine Mischform handelt. Roelcke (2010, S. 29ff) spricht von „horizontaler Gliederung“, wenn anhand der verschiedenen Fächer und deren Fachbereiche in die Sparten „Wissenschaftssprache“, „Techniksprache“ und „Institutionensprache“ bzw. „Wirtschaftssprache“ und „Kommunikationssprache“ gegliedert wird, welche sich wiederum in folgende Subkategorien teilen: Sprache der Naturwissenschaften, Sprache der Geisteswissenschaften, Sprache der Produktion, Sprache der Fertigung, Sprache des Dienstleistungssektors. Bei Hoffmanns Modell (1985) findet man zunächst die Kriterien Abstraktionsstufe, äußere Sprachform, Milieu und Teilnehmer an der Kommunikation. Danach unterscheidet man zwischen fünf Kategorien:

- Sprache der theoretischen Grundlagenwissenschaften,
- Sprache der experimentellen Wissenschaften,
- Sprache der angewandten Wissenschaften und der Technik,
- Sprache der materiellen Produktion und
- Sprache der Konsumtion.

Im Laufe der Zeit sind die Modelle zur Gliederung und vor allem zur Schichtung von Fachsprachen immer weiter verfeinert worden, es setzen sich mehrdimensionale Modelle durch. In Von Hahns Würfelmodell (1983) hingegen werden drei Kategorien genannt: Kommunikationsdistanz (unterteilt in eng, mittel oder weit), die Adressaten (unterteilt in Wissenschaft, Technologie, Vermittlung, Nutzung) und die Handlungen (unterteilt in Organisation, Information, Instruktion). (vgl. Steinhauer, 2000, S. 67ff)

Keinem dieser Schemata kann ich jedoch die von mir behandelte Fachsprache eindeutig zuordnen. Weder auf horizontaler noch auf vertikaler Ebene. Die Aerobic-Fachsprache ist meiner Ansicht nach eine Mischform aus Wissenschafts- und Kommunikationssprache, und genauer gegliedert würde ich sie den Bereichen „Sprache der Naturwissenschaften“ sowie natürlich „Sprache des Dienstleistungssektors“ zuschreiben. Bei der Unterscheidung diverser Abstraktionsebenen der fachsprachlichen Kommunikation ist von „vertikaler Gliederung“ die Rede. Sie lässt sich sowohl der dritten, hohen Abstraktionsstufe „Sprache der angewandten Wissenschaften und der Technik“, als auch der fünften, sehr

niedrigen Abstraktionsstufe „Sprache der Konsumtion“ zuordnen. Es ist hierbei von großer Bedeutung, wer sich mit wem unterhält. Während sich Fachleute untereinander „natürlicher Sprache mit starker Terminologisierung“ bedienen, wird ein Trainer/eine Trainerin mit einem Kursteilnehmer/einer Kursteilnehmerin auf niedriger Abstraktionsstufe, also in „natürlicher Sprache mit wenigen Termini“ kommunizieren. Es ist ja schließlich nicht das Ziel einer Trainerin/eines Trainers, den Kunden/die Kundin mit Fachausdrücken zu überhäufen um ihm/ihr zu imponieren, sondern auf möglichst verständliche Art und Weise zu beraten und somit zu helfen. Ich werde mich in meiner Diplomarbeit ausschließlich mit der in einer Aerobic-Einheit verwendeten Sprache beschäftigen. Lateinische Muskelbezeichnungen etwa werden somit außen vor gelassen.

Auch Sigurd Wichter (1994) hat sich umfassend mit der Schichtung von Fachsprachen befasst. Er differenziert in Experten- und Laienwortschätze. In diesem Zusammenhang gibt es auch Überlegungen zu einer Amateursprache, die gewissermaßen zwischen Fachsprache und Alltagssprache steht, da sich viele Menschen mit einem Fach als Hobby befassen, was sich dann auch sprachlich manifestiert. (vgl. Steinhauer, 2000, S. 69) Gerade im Fitnessbereich kommt diese Amateursprache ziemlich oft zum Tragen. Ohne diesen Umstand bewerten zu wollen, möchte ich jedoch folgende meiner Gedanken dazu anführen. Die Ausbildung zum/zur Aerobic- und Fitnesslehrer/in kann man beispielsweise am Universitätssportinstitut Wien in nur einem Semester absolvieren. Sie ist zwar mit viel Arbeit verbunden und nicht jeder/jede Teilnehmer/in schafft sie, jedoch kann man sich schon ziemlich schnell Fitnesslehrer/in nennen. Hier könnte ich problemlos noch zehn weitere Ausbildungen anführen, bei denen dies zutrifft. Bei der Ausbildung zum/zur Zumba®-Trainer/in ist dieses Phänomen ganz besonders ausgeprägt. Bereits nach nur einem Workshop-Wochenende bekommt man die Lizenz, Zumba® zu unterrichten. Man muss lediglich ein kleines Vermögen dafür zahlen und mindestens 75% der ca. 15 Unterrichtsstunden anwesend sein. Zumba® kann man zwar kaum mit Aerobic und dem, was dahinter steckt, vergleichen, es wird jedoch sehr oft in einen Topf geworfen. Bezüglich der Fachsprache, um nun wieder zum eigentlichen Thema zurückzukehren, gibt es sicherlich Unterschiede unter den verschiedentlich ausgebildeten Trainer/innen. Viele studieren so wie ich das Unterrichtsfach Bewegung und Sport oder Sportwissenschaften und erwerben durch diese Fitness-Ausbildungen lediglich Zusatzqualifikationen. Andere wiederum sehen das Ganze eher als ein Hobby und bringen kein oder nur sehr wenig Basiswissen mit und verfügen demnach auch über kein oder nur geringes Fachvokabular.

3.3 Fachsprachwortschatz

Im Bereich des Wortschatzes einer Fachsprache gilt es zuerst zwischen Fachwort und Fachwortschatz zu unterscheiden. Nach Roelcke (2010, S. 55ff) sind „Fachwörter die kleinsten bedeutungstragenden und frei verwendbaren sprachlichen Einheiten, die innerhalb der Kommunikation eines bestimmten menschlichen Tätigkeitsbereichs verwendet werden.“ Der Fachwortschatz stellt zwar die Menge solcher Einheiten innerhalb eines bestimmten Tätigkeitsbereichs dar, besteht aber dabei nicht aus Fachwörtern im engeren Sinn allein. Eine Zweiteilung in Fach- und Allgemeinwortschatz ist laut Steinhauer (2000, S. 63) daher nicht ausreichend und im Grunde auch nicht möglich. Die Gliederung des Fachsprachwortschatzes umfasst nämlich vier Gruppen. Die erste Gruppe bildet dabei der *intrafachliche Fachsprachwortschatz*, dazu zählen ausschließlich fachspezifische Wörter. Bei Fachwörtern, die sowohl in dem betreffenden als auch in anderen fachsprachlichen Systemen vorkommen, spricht man vom *interfachlichen Fachsprachwortschatz*, welcher die zweite Gruppe bildet. Die fachfremde Lexik, also Fachwörter, die anderen fachsprachlichen Systemen zugehören, aber dennoch in Fachtexten des betreffenden Faches geäußert werden, zählt zur dritten Gruppe, dem sogenannten *extrafachlichen Fachsprachwortschatz*. Die vierte und somit letzte Gruppe umfasst den nichtfachlichen, also *allgemeinsprachlichen Fachsprachwortschatz*. (vgl. Roelcke, 2010, S. 57f)

Meine Überlegungen gehen dahin, dass, je höher die Abstraktionsebene ist, auf welcher kommuniziert wird, desto stärker sich die Zahl der intrafachlichen Fachwörter im sportlichen Bereich sogar verringert, da die Lexik in der „Sprache der angewandten Wissenschaften“ in den Bereichen Trainingslehre, Anatomie, Physiologie etc. vorwiegend lateinisch und somit hauptsächlich dem inter- oder sogar extrafachlichen Fachsprachwortschatz zuzuordnen ist, schließlich handelt es sich dabei um Fachbegriffe aus den großen Bereichen der Medizin und Biologie. In einer Aerobic-Einheit bedient man sich eigentlich aller Fachsprachwortschatz-Gruppen. Zu Beginn der Stunde begrüßt man die Teilnehmer/innen, kommt sogar kurz mit ihnen ins Gespräch, um nicht mit der Tür ins Haus zu fallen und führt sie dann in die Stunde ein. Auch zwischendurch und am Ende der Stunde verwendet man sehr häufig gemeinsprachliche Lexik. Das Ansagen der verschiedenen Schritte einer Choreographie oder der Kräftigungsübungen macht der/die Trainer/in hauptsächlich mit Hilfe des intra- oder interfachlichen Vokabulars, außer er/sie verwendet generell viele Metaphern, denen ich aufgrund ihrer Beliebtheit im Sport-Unterricht ein eigenes Kapitel meiner Arbeit widme und somit noch darauf zurückkomme. Es gibt bei-

spielsweise Fachwörter wie „Liegestütz“ (dt.), also „klik“ (tsch.), die sogar in beiden Sprachen nur in diesem Tätigkeitsbereich vorkommen.

Nina Janich (1998) betrachtet für die Abgrenzung eines Fachwortes die Kommunikationssituation, die Kommunikationsabsicht und den Kommunikationsinhalt. Wenn Fachwörter verwendet werden, ist an der Kommunikation ein Fachmann/eine Fachfrau beteiligt und es handelt sich um eine zweckrationale Kommunikation über fachbezogene Inhalte. (Steinhauer, 2000, S. 64) Dieser Definition kann ich sehr viel abgewinnen. Am Beispiel der Fachsprache der Aerobic würde das jedoch bedeuten, dass sich eine Trainee/in/ ein Trainer auch dann des Fachsprachwortschatzes bedient, wenn sie/er z. B. zu Beginn der Stunde auf sehr verständliche Art und Weise den Teilnehmer/innen die Ziele der Trainingseinheit erläutert. Die Situation, die Absicht und der Inhalt haben schließlich Fachbezug.

Die Exaktheit als Eigenschaft des Wortgebrauchs im Fachtext beschreibt im Allgemeinen einen möglichst adäquaten Bezug fachsprachlicher Ausdrücke zu den Gegenständen, Sachverhalten und Vorgängen des betreffenden Tätigkeitsbereichs. Durch kontextuelle Hinweise können ergänzende Bestimmungen erfolgen, welche die fachliche Exaktheit im Bedarfsfalle erhöhen. Das Wort „March“ ist eine Bezeichnung für einen Aerobic-Grundschrift und wird in Österreich an Stelle von „Marschieren“ verwendet. Im Tschechischen sagt man dazu „chůze“, was dasselbe bedeutet. Es handelt sich dabei zwar nicht um Begriffe, die nur im Bereich der Aerobic vorkommen, doch trotzdem ist Exaktheit gegeben, durch den Kontext „Fitness“ lässt man somit keine Vagheit zu und man denkt dabei nicht etwa an das Militär. (Roelcke, 2010, S. 69)

3.4 Exaktheit und Eindeutigkeit

Im Unterschied zur Exaktheit bestehen Eindeutigkeit und Eineindeutigkeit von Fachwörtern nicht im Bezug zu den Gegebenheiten des betreffenden Faches selbst, sondern beziehen sich vielmehr auf das Verhältnis von fachlichen Ausdrücken und Bedeutungen. Laut älterer Fachsprachenforschung „weisen Fachwörter eines Fachwortschatzsystems jeweils genau eine Bedeutung auf (Monosemie), die selbst wiederum allein von diesem einzelnen Wort repräsentiert wird (Heteronymie).“ (Roelcke, 2010, S. 70) In der jüngeren Fachsprachenlinguistik geht man hingegen davon aus, dass Monosemie und Heteronymie jeweils unter bestimmten fachkommunikativen Kon- und Kontexten gelten, aber durchaus Mehrdeutigkeit (Polysemie) und Mehrnamigkeit (Synonymie) herrschen, die erst anhand

bestimmter kon- und kotextueller Hinweise innerhalb einzelner fachsprachlicher Äußerungen auf Eineindeutigkeit hin interpretiert werden. (Roelcke, 2010, S. 70f) Auch Steinhauer (2000, S. 63) schreibt über die Idealvorstellung einer Eineindeutigkeit – ein terminologisiertes Lexem soll weder polysem noch synonym sein. Diese herrscht in der Terminologielehre vor, während man sich in der Fachsprachenliteratur weitgehend einig ist, dass diese Eineindeutigkeit kaum zu erreichen ist. Es gibt einen Vorschlag, diese durch *kommunikative Monosemierung* zu ersetzen. Das bedeutet, dass ein Fachwort so beschaffen sein sollte, dass es im jeweiligen Kommunikationskontext nur noch die eine Bedeutung hat.

Nach Arntz et al. (2004, S. 126) liegt dann Synonymie vor, wenn zwei oder mehr Benennungen einem Begriff zugeordnet und somit beliebig austauschbar sind. Bei der Untersuchung der Aerobic-Fachsprache bin ich auf keine Synonymie gestoßen. Lediglich dann, wenn neben dem international geltenden, englischen Begriff, auch ein tschechischer bzw. deutscher besteht und an gleicher Stelle verwendet wird. Dann ist jedoch nicht von Synonymie, sondern eher von begrifflicher Äquivalenz die Rede.

Polysemie definieren Arntz et al. (2004, S. 129) als die Mehrdeutigkeit einer Benennung, d. h., „eine Benennung wird in mehreren unterschiedlichen Bedeutungen, deren Zusammenhang noch erkennbar ist, verwendet.“ Sie ist sehr häufig, denn nur so kann die Sprache mit ihren relativ begrenzten Mitteln dem überaus großen Bedarf an Benennungen gerecht werden. Daher bedient man sich auch vieler Metaphern, welchen ich im Kapitel 8 auf den Grund gehe.

Ein weiterer, zu diesem Thema passender Aspekt, ist jener der Normierung. Bei der Sprachnormung geht es laut Steinhauer (2000, S. 70ff) darum, Benennungsgrundsätze zu formulieren, um einheitlich gebildete Fachausdrücke zu erhalten. Durch die Zunahme der internationalen Verbindungen ist internationale Normierungsarbeit auf den verschiedensten Gebieten nicht mehr wegzudenken. Die Aufgabe der Terminologienormung ist es laut Felber (1993, zit. n. Steinhauer, 2000, S. 72f), in den Fachsprachen eine eindeutige Entsprechung von *Gegenstand – Begriff – Zeichen* zu erreichen. *Gegenstand* ist etwas, das man wahrnehmen kann, *Begriff* ist ein Gedankengebilde, das einem Gegenstand zugeordnet ist und das *Zeichen* schließlich ist einem Gegenstand oder einem Begriff zugeordnet und vertritt diesen in der Kommunikation. Ähnlich verhält es sich mit der Terminologie der Aerobic und den dazugehörigen nonverbalen Zeichen, welcher sich Trainer/innen

bedienen, um die Stimme zu schonen und trotzdem für alle Teilnehmer/innen verständlich zu sein. Viele Übungen und Schritte werden – vor allem in der Literatur – mit englischen Termini bezeichnet und unterliegen somit einer Art internationaler Normierung.

Eine Fachsprache zeichne sich durch das Fehlen von Metaphern aus – so eine weit verbreitete Meinung. Zwei Argumente, die für dieses Metapherntabu verantwortlich zu machen sind, möchte ich hier kurz anführen. Erstens sind die Bedeutungen der Metaphern nicht im sprachlichen System angelegt, sondern können erst im Rahmen sprachlicher Äußerungen erfasst werden und diese Kontextabhängigkeit kann wiederum Anlass zu Missverständnissen sein. Zweitens erscheinen Metaphern noch mehr von den persönlichen Vorstellungen des Senders/der Senderin abhängig als Wörter, was wiederum dem Gebot der Anonymität von fachsprachlichen Äußerungen widerspricht. Doch „auch wenn das Metapherntabu innerhalb der Geschichte der deutschen Fachsprachen eine recht lange Tradition hat, [...] bilden [Metaphern] im fachsprachlichen Bereich beileibe keine Ausnahme“. (Roelcke, 2010, S. 74f)

Genau aus diesem Grund widme ich mich in meiner Arbeit auch dem Thema „Metaphorik“ und gehe im Kapitel 8 näher darauf ein.

3.5 Terminologielehre und Terminologiearbeit

„Terminologie: geordnete Menge von Begriffen eines Fachgebietes mit den ihnen zugeordneten Begriffszeichen.“

„Terminologiearbeit: Tätigkeit, die auf die Vereinbarung von Grundsätzen (terminologische Grundsatzarbeit) bzw. auf die Anwendung dieser Grundsätze bei der Erhebung des Ist-Zustandes von Terminologien oder bei der Erstellung des Soll-Zustandes von Terminologien (terminologische Facharbeit) gerichtet sind.“

(Felber & Budin, 1989, S. 1-10; zit.n. Roelcke, 2010, S. 116)

Die Terminologielehre als Wissenschaft von den Fachwortschätzen ist der Sprachwissenschaft eng verbunden. Doch im Gegensatz zu anderen sprachwissenschaftlichen Teildisziplinen, ist sie ausschließlich am aktuellen Wortschatz interessiert. (vgl. Arntz et al, 2004, S. 5)

3.5.1 Grundelemente der Terminologielehre

Im Folgenden möchte ich kurz den Terminus und seine Elemente näher beleuchten und dazu die internationalen terminologischen Grundsatznormen berücksichtigen. (DIN 2342, zit. n. Arntz, 2004, S. 37)

„Terminus (auch: Fachwort): Das zusammengehörige Paar aus einem Begriff und seiner Benennung als Element einer Terminologie.“

„Begriff: Denkeinheit, die aus einer Menge von Gegenständen unter Ermittlung der diesen Gegenständen gemeinsamen Eigenschaften mittels Abstraktion gebildet wird.“

„Benennung: Aus einem Wort oder mehreren Wörtern bestehende Bezeichnung.“

Zur besseren Verständlichkeit möchte ich jedoch noch folgende Definitionen von Budin (2002, S. 2f, zit. n. Wenderlich, 2006, S. 5f) anführen:

„Die Begriffe [...] dienen der Begriffsbestimmung und der Begriffsabgrenzung [...] und bestimmen die Position des Begriffs in einem Begriffssystem [...].“

„Benennungen sind die lautlichen Zeichen, mit deren Hilfe die Fachbegriffe ausgedrückt werden. Eine Benennung kann ein Wort, eine Wortgruppe oder – zusammensetzung oder eine Wendung (Fachwendung) sein.“

Um Bezug zu meinem Themengebiet herzustellen, möchte ich an dieser Stelle zu jeder Definition auch ein Beispiel anführen.

Zwei von vier nach Roelcke (2010) beschriebenen terminologischen Disziplinen sind für meine Arbeit von Relevanz. Anders als die allgemeine Terminologielehre beschäftigt sich die spezielle Terminologielehre mit den Eigenschaften fachlicher Wortschätze einzelner Sprachen (Tschechisch/Deutsch) und Fächer (Aerobic). Die Aufgabe der mehrsprachigen Terminologearbeit als zweiter für meine Diplomarbeit bedeutenden Disziplin besteht in der Aufarbeitung einzelner Fachwortschätze. Diese vier terminologischen Disziplinen lassen sich in die vier Tätigkeitsbereiche „Forschung“, „Normung“, „Facharbeit“ und „Ausbildung“ gliedern. Von zwei dieser Sparten wird meine Arbeit betroffen sein. Mittels (*Feld-*)*Forschung* habe ich die tschechische Aerobic-Fachsprache erkundet und mit dem in Österreich gebräuchlichen Begriffssystem verglichen, also diese Fachsprache einem Sprachenvergleich (*Facharbeit*) unterzogen. (S. 114)

3.6 Fachsprachenübersetzung

Das Englische hat sich zwar als Dachsprache der internationalen Fachkommunikation weitgehend durchsetzen können, trotzdem ist von keiner vollständigen Anglizierung auszugehen. „Um die Mehrsprachigkeit internationaler Fachkommunikation zu überbrücken, erscheinen daher fachliche Fremdsprachenkenntnisse sowie Übersetzungen fachlichen Schrifttums und Dolmetscharbeiten [...] von nicht zu unterschätzender Bedeutung.“ (Roelcke, 2010, S. 150) Besondere Anforderungen an die fachsprachliche Übersetzung

stellt jedoch das Problem semantischer, grammatischer und pragmatischer Äquivalenz von Einzelsprachen gerade im fachsprachlichen Bereich. Oft bereiten parallel konstruierte Ausdrücke in zwei Sprachen, die jedoch unterschiedliche Bedeutungen tragen, Übersetzer/innen Probleme. Meine Tätigkeit ist jedoch eher dahingehend, in den beiden jeweiligen Sprachen bereits vorhandene Bezeichnungen und deren Definitionen gegenüber zu stellen, nicht etwa eine tschechische Definition ins Deutsche zu übersetzen oder umgekehrt. Obwohl ich mich aufgrund dieser Tatsache nicht als klassische Übersetzerin sehe, ist es trotzdem von großer Bedeutung, den vielfältigen Anforderungen an Fachübersetzer/innen, welche Roelcke (2010, S. 153) in folgende fünf Kompetenzbereiche eingeteilt hat, gerecht zu werden:

1. die allgemeinsprachliche Kompetenz der Ausgangssprache (Deutsch = Muttersprache);
2. die allgemeinsprachliche Kompetenz der Zielsprache (Studium des Unterrichtsfaches Tschechisch);
3. die fachsprachliche Kompetenz der Ausgangssprache (berufliche Tätigkeit als Aerobic-Trainerin);
4. die fachsprachliche Kompetenz der Zielsprache (Aneignung im Rahmen des mehrmonatigen Auslandsaufenthalts);
5. eine entsprechende Fachkompetenz (Studium des Unterrichtsfaches Bewegung und Sport, mehrere Trainer/innen-Ausbildungen).

3.7 Fachsprachliche Phraseologie

In der Fachsprache geht es nicht nur um Substantive, die bestimmte fachliche Inhalte repräsentieren, da sie immer im Zusammenhang mit ihrer sprachlichen Umgebung zu sehen sind. Zusätzliche sprachliche Elemente sind unerlässlich, damit Fachwörter ihre kommunikative Leistung erbringen können. Man spricht hier von Fachwendungen und Fachphrasen. Das Ergebnis der syntaktischen Verbindung von mindestens zwei fachsprachlichen Elementen nennt man Fachwendung. Als Phraseologie werden einerseits die Gesamtheit der Fachwendungen einer Fachsprache und andererseits die systematische Beschäftigung mit den Fachwendungen bezeichnet. Fast immer sind sprachliche Mittel erforderlich, um die zwischen zwei Begriffen bestehenden Relationen sichtbar zu machen. Erst in der Verbindung tritt dann deren fachsprachlicher Charakter zu Tage. Bereits Renz (1971) erkannt-

te, dass nicht nur Substantive, sondern auch Verben, Adjektive und andere Wortarten als Benennungen fungieren können. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 33f)

4 Analyse der Aerobic-Fachliteratur

Zunächst sei erwähnt, dass ich nicht nur „reine“ Aerobic-Fachbücher herangezogen, sondern bewusst auch andere Werke aus der großen Gruppe von Fitness-Fachbüchern gewählt habe. Grund dafür ist die Vielzahl an Übungskatalogen für Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die in Aerobic-Fachbüchern meist nur kurz ausfallen. Da aber Kräftigen und Dehnen wichtige Bestandteile von Aerobic-Einheiten darstellen, spreche ich im Folgenden der Einfachheit halber nur noch von Aerobic-Fachliteratur. Wie man an meiner folgenden Art zu gliedern erkennen kann, richtet sich diese an ganz unterschiedliche Zielgruppen. Das macht sich teilweise schon im Titel des Buches bemerkbar, aber spätestens am Inhalt erkennt man, für welches Publikum das Werk verfasst wurde. Meistens wird man aber ohnehin bereits im Vorwort darauf hingewiesen. Auf die unterschiedlichen Merkmale, von denen die Literatur sonst noch geprägt ist, möchte ich nun kurz eingehen.

4.1 Merkmale

4.1.1 Aktualität

Je älter ein Werk ist, desto weniger Anglizismen kommen darin vor. Diese These kann ich zwar nicht mit Zahlen belegen, es ist jedoch der Eindruck, den ich durch das Durchforsten von weit mehr als 50 Büchern zu diesem Thema erhalten habe. Weitere habe ich zwar durchgeblättert, jedoch beiseite gelassen und nicht in mein Literaturverzeichnis aufgenommen, da sie vor dem Jahr 2000 erschienen sind, was ein selbst gewähltes Ausschlusskriterium war. Dabei ist mir außerdem aufgefallen, dass bei ganz alten Werken aus den 1980er Jahren der Einfluss von Gymnastik und Tanz noch größer war, als er es jetzt ist.

4.1.2 Bilder

Auch bezüglich der Bilder konnte ich große Unterschiede feststellen. In einigen Werken sind die Modelle für Übungsabbildungen nur ganz knapp bekleidet – Männer manchmal sogar mit freiem Oberkörper. In anderen Werken sind sie wiederum mit ganz normaler, ausgiebiger Sportkleidung bestückt. Hier hat sich abgezeichnet, dass in fast allen älteren Werken noch mehr Haut gezeigt wurde, als in den aktuelleren. Vielleicht hängt das auch mit dem bereits angesprochenen, noch stärkeren Einfluss von Gymnastik und Ballett zusammen. Jedenfalls wirkt ein Werk mit nur sehr knapp bekleideten, abgebildeten Üben- den auf mich eher unprofessionell. Ebenfalls sehr laienhaft kommt es mir vor, wenn dabei

immer in die Kamera gelächelt wird, auch wenn der Kopf bei korrekter Übungsausführung eigentlich in einer anderen Position sein müsste.

4.1.3 Sprache

Bezüglich der für die Übungsbeschreibungen verwendeten Sprache ließen sich ebenfalls einige Unterschiede feststellen. Tendenziell wurde in an die breite Masse gerichteten Werken eher der Imperativ verwendet, um den Leser/die Leserin persönlich anzusprechen. Hinsichtlich der Metaphorik fiel mir auf, dass oft an den Haaren herbeigezogene Übungsbezeichnungen kreiert wurden, welchen ich im Kapitel 8 noch Aufmerksamkeit schenke. In der Literatur für Fachleute wurde darauf verzichtet und man benennt die Übungen – wenn überhaupt – nach deren Funktion. Die Beschreibungen sind in sehr neutraler Sprache mit infiniten Verbformen gehalten. Näheres zu den sprachlichen Merkmalen habe ich bei den einzelnen Werken angeführt.

4.2 Deutschsprachige Fachliteratur

4.2.1 An Lehrer/innen und Trainer/innen gerichtet

„Aerobic Training. Wo Sport Spaß macht.“ (Paul, Hausbei, Hohmann, Kahl & Vögele, 1996)

Das Buch Aerobic Training von Gudrun Paul et al. ist sehr ausführlich und dabei aber nicht immer auf dem neuesten Stand, was nicht wundert, da sich die Sportart seit dem Erscheinungsjahr 1996 sehr viel weiter entwickelt hat. Es ist für Trainer/innen verfasst und enthält daher sehr viel Methodik. Um einiges nützlicher war mir jedoch „Das neue Aerobic Training“, welches 2002 zum ersten Mal unter der Koordination von Gudrun Paul erschienen ist.

„Das neue Aerobic Training.“ (Slomka, Haberlandt, Harvey, Michels-Plum & Paul, 2011)

Bei der Verfassung dieses Werkes übernahm – wie bereits erwähnt – Gudrun Paul die Koordination. Umfang und Inhalt sind um vieles breiter, die Definitionen und Erläuterungen sportwissenschaftlich fundiert und noch dazu – meiner Meinung nach – besser auf den Punkt gebracht, als in dem Vorgänger-Buch „Aerobic Training“ aus dem Jahr 1996. Auch dieses Buch richtet sich eindeutig an Expert-en/-innen bzw. Trainer/innen und soll als Lehrbuch bzw. Nachschlagewerk dienen. Sehr praxisnah befasst es sich mit den Aero-

bic-Grundsätzen und beschreibt den Aufbau einer Trainingsstunde, die Grundbewegungen und die Musik. Was mich etwas irritiert, ist die Tatsache, dass sämtliche Übungen im Imperativ geschrieben sind und dabei der Leser/die Leserin per Du angesprochen wird. Das entspricht nämlich überhaupt nicht meiner These, dass Bücher für Fachleute eher sachlich und die Übungsbeschreibungen in Form von Passivkonstruktionen verfasst sind.

„Stretching und Beweglichkeit: Das neue Expertenhandbuch“ (Albrecht & Meyer, 2005)

Bereits im Vorwort steht, dass dieses Buch Trainerinnen und Trainern als Grundlage dienen soll. Im ersten Teil gehen die Autor-en/-innen auf häufig gestellte Fragen und Unsicherheiten in Bezug auf Stretching und Beweglichkeit ein. Danach werden Stretching-Anwendungen auf Ziel und Umsetzung hin unterschieden und methodische Anleitungen aufgezeigt. Im dritten Teil sind 120 Übungen aufgelistet. Dabei wird auch darauf hingewiesen, welche Übungsausführung belastend ist und was es zu vermeiden gilt. Außerdem werden Fotos zu den empfohlenen Übungen angeführt, was das richtige Verstehen der Übungsausführung natürlich erheblich erleichtert. Geschrieben ist das Buch ohne persönliche Anreden, mit vielen Passivkonstruktionen.

„Funktionelles Figurtraining“ (Fastner, 2012)

Bereits der Titel lässt darauf schließen, dass sich die Autorin mit ihrem Werk an die breite Masse wendet. Auch der Untertitel „Zahlreiche Übungen für Ihr Workout“ deutet durch die persönliche Anrede darauf hin. Doch eigentlich ist das Gegenteil der Fall. Im Kapitel 6 „Methodische und didaktische Hinweise“ stößt man nämlich auf Unterkapitel wie „Stundengestaltung“ und „Stundenablauf“, wo sogar thematisiert wird, wie man die Kund-en/-innen begrüßt. Bei den Übungsbeschreibungen wird auf die persönliche Anrede verzichtet, sie haben „Erzähl-Charakter“ und Passivkonstruktionen überwiegen. Was mir des Weiteren aufgefallen ist, sind die überaus großen Bilder zu den Übungen. Das mag wohl daran liegen, dass dieses Buch auch der Werbung für „Balance-Geräte“ einer bestimmten Firma dienen soll.

„Gymnastik – aber richtig“ (Michler & Michler, 2005)

Dieses Buch kenne ich sehr gut, da es – wie im Vorwort schon richtig steht – „ein unverzichtbarer Begleiter und Ratgeber für den Trainer, den Sportlehrer, den Therapeuten aber auch für die Sportler selbst“ ist. Es ist in vier große Teile gegliedert. Der erste soll laut Titel „informieren“, im zweiten Teil findet man Anleitungen zum richtigen „Mobilisieren“, danach dreht sich alles ums „Dehnen“, und im vierten und letzten Teil findet man alles zum Thema „Kräftigen“. Jeder dieser vier Teile ist in Kapitel gegliedert, wo nach der Theorie die Praxis folgt. Die Übungsbeschreibungen sind sehr neutral und nur stichwortartig, aber trotzdem ausführlich genug. Nur die oftmals angeführten Hinweise sind in ganzen Sätzen, jedoch auch ohne sich an eine konkrete Person zu richten, formuliert. Auf Übungsbezeichnungen wurde hier völlig verzichtet. Von Relevanz waren für meine Arbeit nur ein paar phraseologische Metaphern in den Hinweisen.

„Richtig Aerobic“ (Mießner, 2002)

Bei diesem sehr dünnen Buch, bemühte sich der Autor, die wichtigsten Dinge auf den Punkt zu bringen. Man erhält dadurch sehr schnell einen guten Überblick, als Nachschlagewerk dient es dadurch aber kaum. Betrachtet man die Kapitel „Die Methodik des Aerobic-Instructors“ und „Berufsbild Aerobic-Instructor“, kann man daraus schließen, dass das Werk sich eher an Trainer/innen richtet. Bezüglich des geringen Umfangs ist noch zu erwähnen, dass dieses Buch keinen Übungskatalog enthält, der bei anderen Büchern oft sehr viel Platz einnimmt.

„Step-Aerobic“ (Pahmeier & Niederbäumer)

Dieses Werk ist als Praxisbuch konzipiert und wendet sich an Trainer/innen, Übungsleiter/innen und Sportlehrer/innen, die Step-Aerobic unterrichten bzw. das Steppergerät im Unterricht einsetzen wollen. Dazu werden Inhalte, Techniken und Vermittlungsmethoden beschrieben, um der Leserschaft praktische Ideen anzubieten. Im Praxisteil, der größtenteils dem Theorieteil entspricht, gehen die Autor-en/-innen auf Basisschritte, Kraft- und Beweglichkeitsübungen sowie auf die richtige Terminologie ein. Kein Wunder, dass ich beim Blättern dieses Buches auf sehr viele nützliche Begriffe gestoßen bin. Die einzelnen Übungen sind mit infiniten Verbformen in ganzen Sätzen beschrieben und nicht titulierte.

4.2.2 Für Laien/Laiinnen geschrieben

Keines der für meine Diplomarbeit herangezogenen deutschsprachigen Werke war ausschließlich für Laien und Laiinnen geeignet. Bei meiner Recherche in Österreich war ich wohl von Anfang an wählerischer, was die Auswahl betrifft. Zu Recht, wie ich meine, da mein größeres Interesse schließlich der bislang noch unbekannteren tschechischen Literatur galt.

Natürlich gab es Unterschiede bezüglich Professionalität, Umfang oder Aktualität, auf diese bin ich jedoch bei den Beschreibungen der einzelnen Werke eingegangen. Außerdem konnte ich feststellen, dass die meisten der für Fachleute publizierten Werke gleichzeitig auch für Laien und Laiinnen von Interesse sind, da sie sich sehr verständlicher Sprache bedienen. Schließlich gibt es auch bei den sogenannten Fachleuten große Unterschiede bezüglich Wissen und Erfahrung. Die von mir vorgenommene Gliederung beruht allerdings hauptsächlich auf den Angaben der Autoren und Autorinnen in den Vorwörtern der Bücher, wo meistens klar definiert wird, an wen sich das Werk richtet.

4.2.3 Sowohl für Fachleute als auch für Hobby-Sportler/innen

„Intelligentes Bauchmuskeltraining“ (Albrecht, 2011)

Ähnlich wie das andere – bereits beschriebene – Werk von Karin Albrecht, ist auch dieses ohne persönliche Anreden geschrieben, was es für mich persönlich gleich professioneller wirken lässt. Bereits der Titel verrät, dass es ein Buch mit hohem Spezialisierungsgrad ist, da es ausschließlich um die Rumpfmuskulatur geht. Die Übungen sind sehr ausführlich, aber verständlich erklärt, um sie wirklich richtig ausführen zu können. Dabei hat die Autorin natürlich auch auf Metaphern zurückgegriffen, welchen ich in einem eigenen Kapitel auf den Grund gehen werde. Man findet jedoch keine originellen bzw. kreativen Übungsbezeichnungen – was auf mich unprofessionell wirken würde – sondern eher phraseologische Metaphern als methodische Anweisungen.

„Aerobic und Step-Aerobic“ (Schuba & Hauser, 2012)

Dieses Werk richtet sich sowohl an Trainer und Trainerinnen als auch an Hobby-Sportler/innen. Neben dem theoretischen Basiswissen zum Leiten eines Kurses erhält man ebenso einen guten Überblick der Praxis durch eine umfangreiche Übungssammlung. Fachliche Kompetenz vermittelt das Buch durch den Verzicht auf ausgefallene Übungsbezeichnungen, persönliche Anrede der Leserschaft durch Formulierungen im

Imperativ und dergleichen. Bei den Übungsbeschreibungen wurden nur einige Metaphern benutzt, die ich auch aus der Praxis kenne, was ebenfalls ein Pluspunkt ist.

4.3 Tschechische Fachliteratur

4.3.1 An Lehrer/innen und Trainer/innen gerichtet

„Aerobik. Kompletní průvodce.“ (Skopová & Beránková, 2008)

Dies ist wohl eines der bedeutendsten tschechischen Werke zum Thema Aerobic. In den zahlreichen wissenschaftlichen Arbeiten, die zu diesem Thema an tschechischen Universitäten verfasst wurden und ich gesehen habe, wurde jedenfalls sehr häufig daraus zitiert. Meiner Meinung nach auch zu Recht. Die rund 200 Seiten bestehen inhaltlich zu etwa einem Drittel aus Theorie und zu zwei Drittel aus Praxis. Im Vergleich zu anderen Büchern, die ich für meine Diplomarbeit herangezogen habe, streifen diese Autorinnen die Gebiete wie Anatomie, Trainings- und Ernährungslehre nur und konzentrieren sich viel mehr auf das Fachgebiet der Aerobic, also auf sämtliche Bereiche, die für Trainer und Trainerinnen von Bedeutung sind. Bei dieser Leserschaft kann man schließlich bereits ein gewisses Grundwissen voraussetzen. Nach etwa 20 Seiten zur Aerobic allgemein und den theoretischen Grundlagen der Bewegung folgen schon die Kapitel zur Didaktik, den Eigenschaften einer Trainerin/eines Trainers und der Musik der Aerobic. Ja sogar dem Thema Kleidung in der Aerobic wurde ein eigenes Kapitel gewidmet, was ich persönlich jedoch für etwas übertrieben halte. Danach folgt der über 100 Seiten lange praktische Teil, wo sämtliche Grundschritte, Übungen sowie einige Übungsprogramme mit Bildern angeführt und mit Text versehen sind.

„Základy názvosloví tělesných cvičení.“ (Appelt, Libra & Stejskalová, 2009)

In diesem sehr praxisorientierten Werk geht es – wie der Titel bereits verrät – vorrangig um die Fachausdrücke in den verschiedensten Sportarten. Ein sehr großer Teil ist der Gymnastik gewidmet, wodurch ich auch für meine Arbeit einige relevante Termini finden konnte. Gegliedert ist das Buch in zwei große Kapitel: „Pohyby a polohy celého těla“ (Bewegungen und Lagen des ganzen Körpers) sowie „Pohyby a polohy částí těla“ (Bewegungen und Positionen von Körpersegmenten). Auf insgesamt 129 Seiten findet man jede Menge Bewegungen und Positionen mit der richtigen Terminologie und in den meisten Fällen sogar zusätzlich durch ein Bild beschrieben, was eigentlich jeglichen Unklarheiten vorbeugt. Das Werk richtet sich zwar – so vermute ich – eher an Sportlehrer/innen

bzw. Trainer/innen, ist aber durch die ausführlichen Beschreibungen und die überaus übersichtliche Gestaltung auch für Nicht-Fachleute geeignet. Die fachliche Orientierung merkt man nicht zuletzt an den zahlreichen Eigennamen verschiedenster Bewegungen oder Positionen, die wiederum für meine Diplomarbeit von großem Interesse sind.

„Funkční silový trénink.“ (Petr & Št’astný 2012)

Bereits im Vorwort wird darauf hingewiesen, dass für die Verfassung dieses Werkes auch im Ausland recherchiert wurde. Die Literaturliste am Ende bestätigt diese Aussage. Durch den sehr ausführlichen Theorieteil dient es also vor allem als Nachschlagewerk für Trainer/innen, Sportlehrer/innen sowie für Laien, die sich für Krafttraining interessieren. Die Abbildung eines muskulösen männlichen Oberkörpers mag die weibliche Leserschaft vielleicht etwas abschrecken, doch inhaltlich ist es meiner Meinung nach sowohl für Männer als auch für Frauen interessant. Die Übungen sind zu einem großen Teil an großen Geräten, die von Frauen eher weniger genutzt werden, was ebenfalls ein Grund für eine überwiegend männliche Zielgruppe sein mag. Für meine Arbeit war dieses Buch speziell deshalb von Interesse, da im Gruppenkurs „Power Pump“ mit Langhanteln trainiert wird und entsprechende Übungen in diesem Buch sehr gut erklärt werden. Diese Art von Kursen ist zwar sehr üblich, jedoch findet man in der einschlägigen Aerobic-Fachliteratur kaum Übungen mit Langhanteln.

„FIT. Sestavy. Protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační.“ (Zítko & Skopová, 1999)

Bei diesem Werk handelt es sich eher um ein sehr dünnes Heft mit nicht ganz 50 Seiten. Bereits im Vorwort erkennt man sofort, dass es von Fachleuten für Fachleute geschrieben ist, da es mit „Vážení kolegové“ beginnt. Das ist laut Autoren auch der Grund für den Verzicht auf einen Theorieteil. Es handelt sich lediglich um eine Übungssammlung für Sportlehrer/innen, womit sie im Unterricht dem Mangel an Bewegung der heutigen Jugend entgegenwirken können. Ich fand in diesem Nachschlagewerk zwar keine Metaphern oder Lehnwörter, aber trotzdem ein paar Wortbildungen, die für meine Arbeit von Interesse sind. Um eine Übung möglichst anschaulich bzw. verständlich zu bezeichnen, werden Verben einfach substantiviert, wie es z. B. bei „zkracovačky“ von *zkrátit* ‚verkürzen‘ der Fall ist.

4.3.2 Für Laien/Laiinnen geschrieben

„Strečinkem ke kráse.“ (Putkistová, 2006)

Es geht für mich bereits aus dem Titel „Mit Stretching zur Schönheit“ hervor, dass sich die Autorin mit diesem Werk eher an Lai-en/-innen richtet als an Leute vom Fach. Ein weiteres Merkmal dafür ist der Aufbau des Buches. Zu Beginn – um eine gewisse theoretische Grundlage bei der Leserin/dem Leser aufzubauen – werden kurz die verschiedenen Dehnmethoden beschrieben. Danach folgt auch schon das 14-tägige Programm, das mit einer viertägigen Einschulungsphase für eine richtige Durchführung beginnt und sich an der sogenannten „Metoda Putkistové“ orientiert. Im Anschluss daran findet man den dazugehörigen Übungskatalog, der natürlich zum Großteil aus Dehnungsübungen besteht, jedoch auch einige wenige Aufwärm- sowie Kräftigungsübungen enthält. Am Schreibstil ist mir aufgefallen, dass sich die Autorin immer in der Höflichkeitsform an die Leserin/den Leser persönlich richtet. In anderen Werken findet man hingegen ausschließlich Infinitiv-Formen bei der Beschreibung von Übungen. Mir persönlich erscheint die zweite Variante professioneller.

„Cvičení s gumovými pásy. Thera-Band.“ (Vysušilová, 2003)

Hierbei handelt es sich um eine Übungssammlung mit einer kurzen theoretischen Einleitung über 20 Seiten. Bereits an den ersten paar Sätzen des Vorwortes erkennt man, dass sich die Autorin mit ihrem Werk an die breite Masse und nicht an Leute vom Fach wendet. Sie holt ziemlich weit aus und erklärt zuerst, warum es wichtig ist, sich zu bewegen. Sehr schnell ist auch nicht mehr von einem Gummiband, sondern nur noch vom Thera-Band die Rede, was den kommerziellen Zweck dieses Buches aufzeigt. Nichtsdestotrotz ist das Buch für mich durch die logische Gliederung, den kurzen, aber informativen Theorieteil und schließlich den sehr umfangreichen Praxisteil mit sehr genauen Übungsbeschreibungen eine empfehlenswerte Lektüre. Auch für meine wissenschaftliche Arbeit war es von Nutzen, da darin eine Menge „zweckentfremdeter“ Bezeichnungen zu finden waren.

„Posilování s vlastním tělem 417krát jinak.“ (Jarkovská & Jarkovská, 2005)

Hierbei handelt es sich – wie der Titel bereits vermuten lässt – um ein Buch mit großer Übungssammlung. Die Autorin geht nur auf den ersten 30 Seiten auf die Gründe ein, warum man Sport und im Speziellen Gymnastik machen sollte. Dabei erklärt sie kurz die

Funktion und Arbeitsweise des aktiven Bewegungsapparates und führt theoretisch aus, warum, wie und wie oft gekräftigt werden soll. Der ca. 160 Seiten lange Praxisteil ist nach Muskelgruppen gegliedert. Zu Beginn findet man sämtliche Übungen für die oberen Extremitäten, den Nacken und den gesamten Rücken. Danach folgt eine Sammlung von Bauchmuskel-Übungen und zu guter Letzt führt die Autorin zahlreiche Kräftigungsübungen für die unteren Extremitäten sowie die Gesäßmuskulatur an. Aufgrund der Vielzahl an Übungsbeschreibungen, konnte ich für jede gängige Position, die man beim Kräftigen und Dehnen in Gruppenkursen einnimmt, eine tschechische Bezeichnung finden.

„Strečink. 311 protahovacích cviků pro 41 sportů.“ (Alter, 1998)

Hierin sind die Übungen sehr ausführlich und ohne Fachausdrücke beschrieben. Übungen oder Positionen, die in anderen Werken mit speziellen Namen bezeichnet werden, werden hier nicht benannt, sondern nur umschrieben. Die einzigen beiden Namen, die ich gefunden habe, waren „most“ (Brücke) und „svíčka“ (Kerze). Dies liegt wahrscheinlich daran, dass das Werk für Sportler/innen jeglicher Art gedacht ist und sich nicht speziell dem Bereich Fitness/Aerobic widmet, was auch am Aufbau des Buches zu erkennen ist. Bevor alle durchnummerierten und nach Muskelgruppen sortierten Dehnungsübungen inklusive Bildern angeführt sind, werden sie zusätzlich nach den gängigsten Sportarten aufgelistet. Durch die Gliederung in „část těla“ (Körperteil) und „nejvhodnější cvik“ (geeignetste Übung) wird dem Leser/der Leserin ein sehr guter Überblick verschafft.

„Cvičení na bolavá záda.“ (Stackeová, 2012)

Dies ist ein sehr praxisnahes Werk, da der Theorieteil nur ein Viertel ausmacht. Meiner Ansicht nach richtet sich das Buch eher an Lai-en/-innen, als an Trainer/innen. Die Anzeichen dafür sind die extrem ausführliche Beschreibung mit Text und Bildern der einzelnen Übungen sowie die Tatsache, dass bei der Muskelbenennung nur tschechische Ausdrücke verwendet werden und auf die lateinischen Bezeichnungen zur Gänze verzichtet wird. Außerdem wird bei einigen Übungen auch auf eine mögliche falsche Ausführung hingewiesen und durch ein Bild illustriert, was speziell für Laien von Bedeutung ist, da Fachleute dies ohnehin wissen sollten.

„Bodyforming. Posilování a strečink pro plnoštíhlé ženy.“ (Hederer, 2006)

Der Titel lässt bereits darauf schließen, dass es sich hierbei um ein Werk für „Jedefrau“ handelt. Neben Übungen zur Muskelkräftigung und -dehnung, welche für mich und mei-

ne Diplomarbeit interessant waren, findet man auch theoretische Basisinformationen zur Trainingslehre sowie Tipps zum Abnehmen durch Ernährung. Es handelt sich also hierbei nicht um ein Nachschlagewerk und ist somit für Fachleute nicht von großer Bedeutung. Für meine Diplomarbeit hingegen war es das sehr wohl, da durch die an Lai-en/-innen orientierte Schreibweise auch auf Metaphern zurückgegriffen wurde. Somit konnte ich trotz des geringen Umfangs doch einige relevante Begriffe finden. Sprachlich auffällig war die persönliche Anrede der Leserschaft in der Höflichkeitsform bei den Übungsbeschreibungen. Darüber hinaus verwendete der Autor im Theorieteil hauptsächlich die erste Person Plural.

„Fit programy pro ženy.“ (Novotná, Čechovská & Bunc, 2006)

Zu Beginn wird dem Leser/der Leserin ein relativ umfangreicher theoretischer Teil geboten, indem auf verschiedenste Sportarten Bezug genommen wird, der aber vor allem dazu dient, näher auf Gymnastik und ihre körperlichen Anforderungen einzugehen. Dieses Werk enthält im praktischen Teil eine Sammlung von 258 Übungen, die in 12 verschiedene Trainingsprogramme gegliedert sind. Zuerst werden alle Übungen einzeln mit Text und Bild beschrieben. Danach folgen die Programme, die sich wiederum nach unterschiedlichen Kriterien richten. So gibt es beispielsweise ein Programm mit sogenannten „Morgen-Übungen“ – „ranní cvičení“ mit Übungen, die man ganz leicht noch im Bett durchführen kann. Weiters folgen Programme mit unterschiedlichen kleinen Trainingsgeräten, sowie eine eigene Auflistung von Übungen, die man im Freien durchführen kann. Obwohl Aerobic per se kaum thematisiert wird, konnte ich einige interessante Begriffe finden.

„Jak se dokonale protáhnout.“ (Slomka & Regelin, 2008)

Anhand des Untertitels dieses Buches „64 strečinkových cvičení při sportu, v kanceláři, v autě, na zahradě“ (64 Dehnungsübungen beim Sport, im Büro, im Auto, im Garten) kann man bereits erkennen, dass es sich an Lai-en/-innen richtet. Auf den ersten 40 Seiten wird dem Leser/der Leserin ein Einblick in die Grundlagen des Stretchings gewährt. Man erfährt zuerst wofür man die Muskulatur eigentlich dehnt, wobei ein wenig auf die physiologischen Hintergründe eingegangen wird, und danach folgen wichtige Hinweise zur richtigen Technik. Den Großteil des Werkes macht jedoch der praktische Teil aus, indem man zuerst die 64 verschiedenen Übungen nach Muskelgruppen geordnet findet. Danach gehen die Autoren noch auf die Notwendigkeit der Beweglichkeit in verschiedenen

Sportarten ein und zeigen auf den letzten Seiten noch jene Übungen, die ganz einfach im Büro, im Auto oder auch im Garten durchführbar sind.

4.3.3 Sowohl für Fachleute als auch für Hobby-Sportler/innen

Macáková, M. (2001), Aerobik. Praha: Grada. (103f: Slovníček)

Dieses Werk bietet inhaltlich sehr viel mehr, als man vermuten würde. Auf nur 104 Seiten – die wohlgerne durch kleine Schrift und platzsparendes Format effizient genutzt werden – bekommt man einen guten Überblick. Nach einer theoretischen Einführung in die verschiedenen Formen der Aerobic kommt auch schon ein Praxisteil, in dem man viele Kräftigungs- und Dehnungsübungen mit Bild und Beschreibung findet. Danach folgt ein ganzes Kapitel zum Thema Ernährung, woraus ich schließe, dass sich das Werk an die breite Masse und weniger an Trainer und Trainerinnen richtet. Was allerdings für meine Diplomarbeit von sehr großer Bedeutung ist, ist das Terminologie-Verzeichnis im Anhang, in dem häufig gebrauchte Wörter auf Englisch und Tschechisch angeführt sind. Die Autorin versteht allerdings nur die englische Version als Fachsprache. Meine Erfahrung sowie Unterhaltungen mit tschechischen Trainerinnen zeigen mir jedoch, dass sehr wohl auch bzw. oft sogar hauptsächlich tschechische Termini verwendet werden.

„Tvarování těla pro muže a ženy.“ (Tlapák, 2011)

Dieses Buch ist sowohl für Hobby-Sportler/innen, die wissen wollen, wie man richtig trainiert, sowie für Fachleute als Nachschlagewerk geeignet. Die Gliederung ist eine völlig andere, als in den meisten übrigen Werken, die ich für meine Arbeit herangezogen habe. Theorie und Praxis werden nicht getrennt, bei einer Muskelgruppe findet man sowohl Kräftigungs- als auch Dehnungsübungen auf einmal, und die Bilder zu den Übungen sind mehr oder weniger in den Fließtext integriert. Durch diese Faktoren empfand ich das Werk als unübersichtlicher als andere. Ich glaube jedoch, dass das reine Geschmacksache und somit kein Qualitätskriterium ist. Vom Informationsgehalt kann ich zwar nichts Negatives sagen, für meine Arbeit war es jedoch von keiner großen Bedeutung.

„Kompenzační cvičení. Uvolňovací – posilovací – protahovací.“ (Bursová, 2005)

Dieses Buch zeichnet vor allem die Vielfalt an Übungsvariationen aus. Zu jeder Kräftigungs- oder Dehnübung findet man mehrere verschiedene, nach Schwierigkeitsgrad gegliederte Varianten. Das ist sowohl für Trainer/innen als auch für Hobbysportler/innen von großem Nutzen. In Gruppenkursen sollte man ohnehin immer mehrere Ausführungsmöglichkeiten anbieten, da das Niveau der Teilnehmer/innen oft sehr unterschiedlich ist. Wenn man die Übungen zu Hause alleine und somit ohne professionelle Anleitung durchführen möchte, ist das durch das breite Angebot auch kein Problem. Im Vergleich zum Praxisteil ist der Theorieteil zwar sehr kurz, dafür sind die Beschreibungen der einzelnen Übungen umso länger und ausführlicher, was speziell in meinem Fall sehr positiv ist. Je ausführlicher der Beitzext einer Übung, desto mehr Platz bleibt für bildliche Beschreibung und Metaphern. Schließlich soll dieses Buch die Anleitung durch eine Trainerin/einen Trainer ersetzen. Für meine Diplomarbeit konnte ich daher einiges an Material finden, was sich speziell im Kapitel „Metaphorik“ niederschlägt. Die Autorin verzichtet auf eine persönliche Anrede des Lesers/der Leserin und verwendet bei den Übungsbeschreibungen den Infinitiv.

„Kalanetika. Cvičení s gumou. Mírný aerobik.“ (Blahušová, 1994)

Hierbei handelt es sich um ein sehr altes Werk. Eigentlich habe ich für meine Diplomarbeit fast ausschließlich Literatur ab dem Jahr 2000 verwendet. Bei diesem Buch wollte ich jedoch eine Ausnahme machen, da Eva Blahušová auf diesem Gebiet eine sehr bekannte Größe ist. Es handelt sich um ein sehr praxisnahes Werk, in dem viele Kräftigungs- und Dehnungsübungen sowie Aerobic-Grundschritte aufgelistet, abgebildet und beschrieben werden. Beim Vergleich mit anderen Werken ist mir aufgefallen, dass hier fast zur Gänze auf Namensgebung verzichtet wurde. Das liegt vielleicht auch daran, dass sich die Termini erst danach entwickelt haben, oder noch so unbekannt waren, dass die Leserschaft noch nicht viel damit anfangen konnte und man deshalb auf deren Verwendung verzichtet hat. Ich fand außerdem interessant, dass die unter der Bezeichnung „mírný aerobik“ (sanfte Aerobic) angeführten Schritte und Positionen in der Ausführung sehr „ballettlastig“ sind. Beim näheren Betrachten der Bilder ist mir noch aufgefallen, dass die Kleidung der Damen sehr knapp gewählt wurde. Sie sind ausschließlich in „Bodys“ (einem Badeanzug ähnlich) abgebildet.

„Cvičení pro zdravé klouby.“ (Schwichtenberg, 2008)

Um dem Titel auch wirklich gerecht zu werden, geht die Autorin im ersten Teil des Buches auch in theoretischer Weise auf die wichtigsten Gelenke des menschlichen Bewegungsapparates ein. Im praktischen Teil findet man zunächst eine Fülle an Übungen, die rehabilitativen Charakter aufweisen und deshalb eher nicht in einer klassischen Aerobik-Stunde zu finden sind. Danach kommen jedoch auch einige kräftigende Übungen mit oder auch ohne Theraband sowie Dehnungsübungen, die man sehr wohl aus diversen Gruppenkursen kennt.

„Osobní trenér. Cvičíme doma, v kanceláři i tělocvičně.“ (Strakoš & Valouch, 2004)

Dieses Buch gleicht durch den hohen Anteil an praktischen Inhalten fast einem Übungskatalog, da nur 17 von 194 Seiten die Theorie abdecken und sich der Rest aus nach Muskelgruppen gegliederten Übungssammlungen und Trainingsprogrammen zusammensetzt. Beim Lesen bin ich auf einige Übungen gestoßen, die in anderen Werken mit Namen versehen sind, hier jedoch nur mit der Art der Durchführung betitelt werden. Es kann sein, dass sich die Autoren für eine funktionelle Beschreibung und gegen eine bildhafte Namensgebung entscheiden, um dem Leser/der Leserin Seriosität zu vermitteln. Trotzdem konnte ich auch einige relevante Übungsbezeichnungen finden.

„Fitness programy teorie a praxe. Metodika cvičení ve fitness centrech“ (Stackeová, 2008)

Als ich das Inhaltsverzeichnis dieses Werkes durchsah, dachte ich eigentlich, dass ich es für meine Arbeit nicht brauchen kann. Es ist sehr ausführlich geschrieben und besteht in etwa zur Hälfte aus Theorie, die von Trainingsmethoden über die Einflüsse auf die Psyche bis hin zur gesunden Ernährung reicht. Im Praxisteil werden sehr viele Übungen an großen Geräten, wie man sie eben im Fitnesszentren findet, beschrieben. Darunter waren jedoch auch einige Übungen mit Kleingeräten oder dem eigenen Körpergewicht angeführt, welche wiederum für meine Arbeit von Interesse sind. Im Anhang des Buches befindet sich ein Teil, in dem die gängigsten Übungen in englischer sowie tschechischer Sprache angeführt und weitere Fachausdrücke der Fitness aufgelistet sind. Hier wurde ich schließlich fündig.

„Cvičení na balanční plošině“ (Muchová & Tománková, 2009)

Die Übungen stammen ursprünglich aus einem Trainingsprogramm für Tänzer/innen, um die Gleichgewichtsfähigkeit – die ja im Tanz von sehr großer Bedeutung ist – zu verbessern. Das Werk richtet sich an alle und ist daher auch in sehr einfacher Sprache verfasst. Auf den ersten 40 Seiten werden die Grundlagen des Balance-Trainings vermittelt, indem kurz auf die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten eingegangen und danach die stabilisierende Rumpfmuskulatur näher erläutert wird. Anschließend folgt eine Sammlung von 81 Übungen, die sowohl mit Worten als auch mit Bildern sehr ausführlich beschrieben werden.

5 Aerobic

5.1 Was ist das?

Bei dieser Ende der 1970iger Jahre entwickelten Trainingsform werden gymnastische Bewegungen und Musik zu einem effektiven Ganzkörpertraining unter Berücksichtigung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zusammengeführt. Im Mittelpunkt stehen dabei Ausdauer und Kraft. (vgl. Paul, Hausbei, Hohmann, Kahl & Vögele, 1996, S. 9) In Anlehnung an das bereits in den 1960er Jahren von Kenneth H. Cooper entwickelte Ausdauertrainings machten Jane Fonda, Judy Sheppard Misset und Jackie Sörensen ihr Gymnastikprogramm mit flotter, musikalischer Untermalung unter dem Namen „Workout“ bekannt. Der Begriff Aerobic entwickelte sich erst später. Ein schöner Aspekt dieser Sportart ist, dass die Leistung jedes einzelnen Gruppenmitgliedes keine Rolle spielt und es – mit Ausnahme von Aerobic als Leistungssport – keine Ränge, Bewertungen oder Platzierungen gibt. (vgl. Mießner, 2002, S. 10f)

Wenn man heute von Aerobic spricht, versteht man darunter eine Vielzahl an verschiedenen Kursen, wobei „Aerobic“ nur noch als Dachbegriff auftaucht. Um das sehr differenzierte Angebot näher vorzustellen, möchte ich kurz auf die trainingswissenschaftliche Gliederung eingehen und danach eine Gliederung nach dem Nutzen, den man von der Teilnahme an den verschiedenen Kursen hat, vornehmen.

5.2 Trainingswissenschaftliche Gliederung

5.2.1 Ausdauer

„Unter Ausdauer versteht man die physische und psychische Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung bei lang dauernden Belastungen und/oder die rasche Wiederherstellungsfähigkeit nach der Belastung.“ (Mießner, 2002, S. 13)

Der Name „Aerobic“ leitet sich vom Wort „aerob“ ab, welches Organismen bezeichnet, die Sauerstoff zum Leben brauchen. Es wird also mit einer eher niedrigen Intensität trainiert, bei der die Energiegewinnung überwiegend aerob durch Oxidation von Fettsäuren und aerobe Verstoffwechslung des Laktats erfolgt. (vgl. Friedrich, 2007, S. 55f) Oft wird der Begriff „Ausdauer“ fälschlicherweise mit „Kondition“ gleichgestellt, dabei handelt es sich bei Ausdauer um eine Komponente der konditionellen Fähigkeiten. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit zählt man ebenfalls dazu, wobei ich nur auf die drei erstgenannten näher eingehen werde und die Schnelligkeit aufgrund ihrer Irrelevanz

in der Aerobic nicht näher behandle. Trainiert wird die Ausdauerfähigkeit in Kursen, bei denen die Teilnehmer/innen ständig in Bewegung sind und die Herzfrequenz durch eine Muskelbeteiligung von mindestens 60% der Körpermuskelmasse auf einem bestimmten Niveau gehalten wird: High-Impact, Low-Impact, Mixed-Impact, Step-Aerobic, Taoboxing, Zumba etc. (vgl. Mießner, 2002, S. 14)

5.2.2 Kraft

Kraft lässt sich als Grundeigenschaft des Nerv-Muskelsystems definieren, Widerstände zu überwinden, ihnen entgegenzuwirken bzw. sie zu halten. (vgl. Paul et al., 1996, S. 111; Michler & Michler, 2005, S. 174; Mießner, 2002, S. 14) Die Meinung, dass Ausdauertraining die einzig wahre Methode zum Abnehmen ist, wird zu Recht nur noch von ganz wenigen Nicht-Expert-en/-innen vertreten. Neben der funktionellen Wirkung von Krafttraining – z. B. gestärkte Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und schützt somit vor Fehl- und Überlastungen – wird durch Krafttraining auch der Grundumsatz erhöht, was bei gleichbleibender Ernährung zu einer Reduktion des Körperfettanteils führt. Aus diesem Grund hat Gewichtsabnahme auch nicht höchste Priorität, Muskelmasse ist schließlich schwerer als Fettgewebe. Man unterscheidet je nach Zeitdauer oder Intensität des Krafteinsatzes zwischen Schnellkraft, Maximalkraft und Kraftausdauer. In der Aerobic ist nur die Kraftausdauer, also die Fähigkeit, die gleiche Belastung über einen längeren Zeitraum zu ertragen (Verbesserung des Stehvermögens) von Bedeutung. (Michler & Michler, 2005, S. 179ff) Diese Komponente wird in folgenden Kursen verbessert: Bodywork, Bauch-Beine-Po, Power Pump.

5.2.3 Beweglichkeit

Beweglichkeit resultiert aus Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit und meint die Schwingungsweite der Gelenke. Sie ist eine motorische bzw. konditionelle Fähigkeit zur Ausführung von Bewegungen mit großer Bewegungsamplitude. (vgl. Michler & Michler, 2005, S. 72; Mießner, 2002, S. 14) Prinzipiell kann mit gutem funktionellem Krafttraining, also Kräftigungsübungen über die gesamte Bewegungsamplitude auch die Beweglichkeit erhalten bzw. gesteigert werden. Meistens wird es jedoch von den Teilnehmer-n/-innen gewünscht, am Ende der Stunde noch ein paar Minuten zu dehnen. Aus trainingswissenschaftlicher Sicht macht das jedoch nur bedingt Sinn, da richtiges Beweglichkeitstraining viel mehr Zeit in Anspruch nimmt und somit einer eigenen Einheit bedarf. Da es ein weiteres Ziel der Cool-down-Phase ist, den Teilnehmer-n/-innen am Ende einer Aerobic-

Stunde ein Gefühl der Entspannung zu vermitteln und somit das Wohlbefinden zu steigern, wird sie in fast jeder Stunde – wenn auch nur ganz kurz – Einzug finden. Um das Ziel auch zu erreichen, ist auf folgende äußere Faktoren zu achten: angenehme Raumtemperatur, ruhige Musik, leise Stimme der Trainerin/des Trainers. (vgl. Paul et al., 1996, S. 132)

5.2.4 Koordination

Als Koordination kann das Zusammenspiel von Skelettmuskulatur (als Ausführungsorgan) und Zentralnervensystem (als Steuerungsorgan) innerhalb eines Bewegungsablaufes bezeichnet werden. Man unterscheidet dabei zwischen intramuskulärer und intermuskulärer Koordination. (vgl. Michler & Michler, 2005, S. 187; Mießner, 2002, S. 14) Nach Meinel und Schnabel (1987) werden die koordinativen Fähigkeiten wie folgt zusammengefasst:

- Koppelungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit

Diesen Einzelfähigkeiten werden noch Steuerungsfähigkeit, Adaptationsfähigkeit und motorische Lernfähigkeit übergeordnet. (vgl. Weineck, 2004, S. 330f) In der Aerobic kann man fast jede dieser koordinativen Fähigkeiten trainieren. Die Reaktions- und Umstellungsfähigkeit sind eher die Ausnahme, da sie bei normalen Stundeninhalten kaum geschult werden. Ich achte in meinen Stunden ganz besonders darauf, sie koordinativ anspruchsvoll zu gestalten. Ein guter Gleichgewichtssinn beispielsweise bedeutet Sturzprophylaxe und schützt in weiterer Folge vor Verletzungen. Außerdem sind alltägliche Tätigkeiten wie sich die Socken oder Schuhe im Einbeinstand anzuziehen dadurch kein Problem mehr. In Kräftigungsstunden trainiere ich die Gleichgewichtsfähigkeit z. B. durch Übungen im Einbeinstand oder auf labilem Untergrund, also einer Mattenrolle. Die Orientierungsfähigkeit ist gefragt, wenn man eine Choreographie plötzlich in eine andere Richtung und/oder weg vom Spiegel tanzt. Durch die Bewegung im Takt der Musik

kommt die Rhythmisierungsfähigkeit zum Tragen und durch verschiedenste Arm- bei gleichzeitigen Beinbewegungen schult man die Koppelungsfähigkeit.

5.3 Sparten der Aerobic nach dem Nutzen

Aus der Sicht des Fitness-Studios ist eine Einteilung nach dem Nutzen der Kurse für den Teilnehmer/die Teilnehmerin wesentlich sinnvoller. In der Literatur findet man sehr viele Gliederungsmöglichkeiten. Ich habe aus mehreren Fachbüchern eine für mich schlüssige Einteilung gemacht. Auch hinsichtlich der Namensgebung findet man mehrere Varianten. Die Inhalte von Kursen mit unterschiedlicher Bezeichnung sind jedoch nicht selten die gleichen. Andersrum kann es ebenfalls passieren, dass Kurse mit identischer Bezeichnung völlig unterschiedliche Inhalte haben. Dieses „Problem“ tritt im deutschsprachigen Raum genauso wie in Tschechien auf. Deshalb dienen die individuellen Kurserläuterungen, sowohl in den studioeigenen Kursplänen als auch in meiner Seminararbeit als unentbehrliche Orientierungshilfe. Die entsprechenden tschechischen Bezeichnungen habe ich aus Marcela Macáková's Werk „Aerobik“ (2001) und aus „Aerobik a Step Aerobik“ von Ruth Arteaga Gómez (2009) sowie aus einigen wissenschaftlichen Arbeiten, die alle im Rahmen des Sportstudiums zum Thema Aerobic an tschechischen Universtitäten verfasst wurden: eine Diplomarbeit an der Masarykuniversität (Masarykova univerzita) von Pavla Štěrbová (2007) und zwei Bakkalaureatsarbeiten an der Südböhmischen Universität (Jihočeská univerzita) von Nikola Kleinová (2010) und Karla Peldová (2011).

5.3.1 Klassische Aerobic – *Aerobik klasický*

Zu dieser Gruppe von Kursen – in der Literatur auch „Fitness-Aerobic“ genannt – zählen Stunden, die einen ausdauerorientierten Hauptteil beinhalten. (vgl. Mießner, 2002, S. 16)

Low-Impact – Nízkonárazový aerobik, Nízký aerobik nebo dopad

Die Bezeichnung bedeutet im Deutschen „niedriger Stoß“ und steht für eine geringe Belastung auf die Fuß- und Kniegelenkte sowie die Wirbelsäule, da dabei ein Fuß immer Kontakt zum Boden haben muss. (vgl. Mießner, 2002, S. 18)

High-Impact – Vysokonárazový aerobik, Vysoký aerobik nebo dopad

Hierbei steigen im Vergleich zu Low-Impact Stunden die Trainingsintensität sowie die Stoßbelastungen auf die Gelenke, da gesprungen wird. Somit sind diese Kurse nur für gesunde und trainierte Sportler/innen geeignet. (vgl. Mießner, 2002, S. 18)

Mixed-Impact – *Mix aerobik*

Wie bereits der Name verrät, handelt es sich hierbei um eine Mischform der beiden vorigen Kursarten, da beide Belastungen in bestimmten Abständen einander abwechseln. (vgl. Mießner, 2002, S. 18)

Step-Aerobic – *Step aerobik*

Der Step ist eine höhenverstellbare, rechteckige Plattform, bei der durch Auf- und Absteigen das Treppensteigen simuliert wird und sich durch Schrittkombinationen ein interessantes Ausdauertraining ergibt, das vor allem die Bein- und Gesäßmuskulatur kräftigt, wobei gleichzeitig verschiedenartig ausgeführte Armbewegungen eingesetzt werden können. (vgl. Mießner, 2002, S. 16; Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 9)

5.3.2 Dance Aerobic – *Aerobik taneční*

Typisch für diese Stunden ist die Einbeziehung tänzerischer Bewegungsformen in enger Verbindung mit dem entsprechenden Musikgenre. Bei diesen Varianten weichen die Bewegungsformen von den klassischen Aerobic-Bewegungen ab und meist entsteht am Ende als Ergebnis eine Choreographie. Spezielle Arm- und Fußtechniken stellen hohe Anforderungen an Koordination und Körperbeherrschung, wobei die Musik ein großer Motivationsfaktor in solchen Stunden ist. (vgl. Paul et al., 1996, S. 10f) Entsprechende Unterarten sind Latin Dance (*Latinský aerobik*), Zumba und Hip Hop Aerobic.

5.3.3 Workout-Stunden – *Kondiční a redukční aerobik*

Die Zielsetzung dieser Stunden liegt besonders auf der Verbesserung der Muskelkraftausdauer und dem Entgegenwirken gegen muskuläre Dysbalancen. Dabei wird vorrangig mit dem eigenen Körpergewicht oder mit leicht handhabbaren Zusatzgeräten trainiert. Als Haupttrainingsmotiv der Teilnehmer/innen gilt vor allem die gezielte Formung der Figur. (vgl. Paul et al., 1996, S. 11; Mießner, 2002, S. 19)

Taeboxing – *Kick-box aerobik*

Hierbei handelt es sich um eine Mischung aus Taekwondo-Schritten, Thai-Box- oder Boxbewegungen, die ggfs. mit Basic-Aerobic-Schritten verbunden und im Takt der Musik permanent wiederholt werden. Es ergibt sich ein intensives Aerobic-Workout, das eine Verbesserung der Komponenten Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination zum Ziel hat. (vgl. Paul et al., 1996, S. 12f; Mießner, 2002, S. 18)

Bodywork/Bodystyling – *Tvarování*

Diese Kurse zielen auf ein Training aller großen Muskelgruppen ab, wobei durch Hinzunahme von kleinen Zusatzgeräten die Trainingsintensität gesteigert werden kann.

Bauch-Beine-Po – *P-Class*

Inhaltlich konzentriert man sich in diesen Stunden auf die klassischen Problemzonen.

Power Pump

Dieser Name steht für ein Gruppentraining mit Langhanteln, die individuell mit Gewichtsscheiben bestückt werden, so dass jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin das Training nach persönlichem Leistungsvermögen ausrichten kann. (vgl. Mießner, 2002, S. 20)

Circle (American Circle) – Zirkeltraining – *Kruhový trénink*

Das Circle-Training ist eine spezielle Methode, wo an mehreren Stationen ausgewählte Übungen zur Muskelkräftigung in einem bestimmten Zeitraum ausgeführt werden. (vgl. Paul et al., 1996, S. 11) Dabei sind alle Übungen aneinander gereiht, ohne dass eine definierte Pause eingehalten wird. (vgl. Slomka et al., 2011, S. 155)

Intervall-Training

Hierbei handelt es sich um Trainingsformen mit einem systematischen Wechsel von körperlicher Belastung und Erholungsphasen. Im Aerobic-Bereich geschieht das meistens durch einen Wechsel von Ausdauer und Kräftigung, wobei auch eine Schwerpunktsetzung auf die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit möglich ist. In diesem Fall wechselt man zwischen Low-Impact und High-Impact. (vgl. Mießner, 2002, S. 21f)

5.3.4 Entspannungs-Stunden – *Zdravotní, Body and Mind*

Dieser Kategorie werden insbesondere Kurse zugeschrieben, die sich durch einen eher ruhigen Unterrichtscharakter auszeichnen. Auch präventiv oder rehabilitativ orientierter Unterricht, wie z. B. Wirbelsäulengymnastik gliedert sich mit ein. Die verwendete Musik soll Entspannung und Konzentration fördern. (vgl. Mießner, 2002, S. 20)

Stretching – *Strečink, protahovací cvičení*

Beim Stretching handelt es sich um gehaltenes Dehnen für zehn bis sechzig Sekunden, als eine spezielle Trainingsmethode zur Verbesserung der Dehnfähigkeit der Muskulatur. Neben dem hohen entspannenden Charakter hat Stretching auch positive Wirkungen auf

Atemtechnik, Körperwahrnehmung sowie eine verbesserte Durchblutung der trainierten Muskulatur. (vgl. Mießner, S. 20)

Pilates (*Pilates*), Yoga (*Jóga*) und Tai-chi (*Tchaj-t'i*) kann man auch noch zu dieser Gruppe von Stunden zählen. Ich habe mich jedoch entschieden, diese Sparten bei meiner Arbeit auszugrenzen.

5.4 Phasen einer Aerobic-Einheit

Jede Aerobic-Stunde hat je nach Trainingsschwerpunkt eine spezifische Gliederung. Während das Warm-up, Cool down und Post-Stretch vom zeitlichen Umfang her gleich bleiben und somit als konstante Phasen gelten, können die Hauptphasen, also das Cardio-Training und das Workout, je nach zeitlichem Umfang des Kurses und Trainingsschwerpunkt variieren, und so werden sie auch als flexible Phasen bezeichnet. (vgl. Slomka, Haberlandt, Harvey, Michels-Plum, & Paul, 2011, S. 16) In der Fachliteratur findet man sehr unterschiedliche Arten der Phasen-Einteilung. Für meine Arbeit habe ich eine für mich schlüssige und am besten passende Gliederung der Phasen getroffen, welche eine Mischform aus allen herangezogenen Werken darstellt.

5.4.1 Aufwärmen – *Zahřáti*

Aufgabe des Warm-ups ist es, den Körper langsam auf die anschließende Belastung im Hauptteil vorzubereiten. Obwohl es sich dabei – wie bereits erwähnt – um eine konstante Phase handelt, spielen für die Dauer und Dosierung der Intensität doch noch einige Faktoren eine beachtliche Rolle.

Bei fortgeschrittenen Teilnehmer/innen empfiehlt sich ein längeres Aufwärmen, da die durch Training erreichte ökonomische Arbeit des Körpers zu einer langsamen Anpassung an die Belastung führt. Allerdings kann die Intensität schneller gesteigert werden. Bei älteren Teilnehmer/innen sollte man das Warm-up ebenfalls ausdehnen, jedoch mit geringer Intensität und einfachen Bewegungen. Neben den Eigenschaften der Teilnehmer/innen ist auch die Tageszeit und Umgebungstemperatur von Bedeutung. Am Morgen und bei niedriger Raumtemperatur sollte auch länger und langsamer aufgewärmt werden.

a) Vorinstruktion

In dieser ersten Stundenphase stellt sich der Trainer/die Trainerin falls notwendig vor bzw. begrüßt die Teilnehmer/innen und erklärt diesen kurz, welche Inhalte auf sie zukommen. Es ist also eine Art psychische Aufwärmphase. Weiter kann man klären, ob man es eher mit Anfänger/innen oder Fortgeschrittenen zu tun hat und ggfs. noch wichtige Studioinformationen weitergeben.

b) Warm-up

Mittels Ganzkörperbewegungen kommt es zu einer besseren Blutzirkulation und dadurch zu einem Anstieg der Körpertemperatur. Man bringt *den Körper auf Betriebstemperatur*, um das Muskelgewebe elastischer und dehnbarer zu machen und die Produktion von Synovialflüssigkeit in den Gelenken zu stimulieren um somit Verletzungen zu verhindern.

c) Pre-Stretch – *Protážení*

Hierbei geht es darum, alle vorwiegend als tonisch bekannten Muskelgruppen dynamisch zu dehnen.

5.4.2 Hauptteil – Cardiophase – *Hlavní část – Aerobní blok*

Die wichtigsten Ziele der Cardiophase sind die Verbesserung der Leitungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, die Verbesserung der Körperkomposition durch Reduktion des Körperfettanteils sowie die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Das alles und im Idealfall auch noch Spaß an der Bewegung zu haben, erreicht man durch Bewegungsfolgen bzw. Choreographien, welche wiederum aus Low-Impact und/oder High-Impact Schritten bestehen. Die Cardiophase ist dazu noch in drei Abschnitte unterteilt.

a) Pre-Aerobic-Phase

Zu Beginn geht es um die langsame Steigerung der Intensität.

b) Steady State-Phase

Je nach Kursdauer wird eine gleich bleibende Intensität gehalten.

c) Cool-Down I

In dieser aktiven Erholungsphase werden durch eine sukzessive Verringerung der Trainingsintensität die Herzfrequenz wieder langsam gesenkt und die Stoffwechselendprodukte abtransportiert, was zu einer körperlichen Erholung führt.

5.4.3 Hauptteil – Kräftigung – *Hlavní část – Posilování*

Die Verbesserung der Kraftausdauer sowie der Ausgleich von muskulären Dysbalancen bilden die Hauptziele dieses Trainings. Eine positive Figurformung durch Straffung des Gewebes, die Erhöhung des Kalorienverbrauchs durch Muskelaufbau, die Vorbeugung von Osteoporose und Verletzungsprophylaxe sind nicht zu vernachlässigende Nebenaspekte. Die Übungen beginnen meistens im Stand, der Körper soll schließlich erst langsam in eine sitzende, kniende und schließlich liegende Position gebracht werden. Es wird entweder mit dem eigenen Körpergewicht oder kleinen Zusatzgeräten trainiert.

5.4.4 Abwärmen – *Zklidnění*

Cool-Down II/Dehnen – *Protážení*

In dieser Phase möchte man die Muskulatur durch Dehnungsübungen sowie durch allgemein entspannende Übungen auf ihren Ursprungstonus zurückbringen. Somit erhält oder verbessert man Beweglichkeit und Flexibilität der Muskeln und erreicht einen besseren Abtransport der Stoffwechselprodukte. Durch entspannende Musik, angenehmes Licht und ruhige Stimme des Trainers/der Trainerin kann man auch die psychische Entspannung der Teilnehmer/innen erreichen.

5.5 Aufbautechniken und Hilfsmethoden

Auch für dieses Unterkapitel habe ich mich auf die drei bereits vorgestellten Werke sowie das Ausbildungsskriptum des USI Wien gestützt und eine eigene Gliederung vorgenommen, um es kurz und übersichtlich, aber trotzdem informativ zu halten. Sowohl bei der Namensgebung als auch bezüglich des Inhaltes unterscheiden sich die herangezogenen Quellen minimal voneinander. Mehr zu den unterschiedlichen Herangehensweisen ist aber im Kapitel 4 „Stand der Aerobic-Literatur“ zu finden.

Bei der Freestyle-Methode werden einzelne Schritte und Schrittfolgen ausgeführt und trainiert, ohne ein Endprodukt zu erstellen, sie gilt für mich somit nicht als richtige Aufbautechnik. Dies ist die einzige Art zu unterrichten, die nur in einer der insgesamt sieben Quellen angeführt war. (vgl. Slomka et al., 2011, S. 75)

5.5.1 Aufbautechniken

Linear Progression – *Vývoj prvků*

Hierbei handelt es sich ebenfalls um eine Vorgehensweise ohne Choreographieerstellung, wobei beim Übergang von einer Bewegung in die nächste immer nur ein Element (Arm- oder Beinbewegung, Raumrichtung, Impact o. Ä.) verändert wird.

Top and Tail – *Metoda měnící části*

Bei dieser Methode werden in der Regel zwei Schrittfolgen miteinander kombiniert um Einsteiger/innen nicht zu überfordern. Für die neue, am Schluss angefügte Bewegung (Tail) entfällt die Anfangsbewegung (Top).

Add-on Technik – *Řetězová metoda*

Schrittfolgen werden hierbei in gleichbleibender Reihenfolge verbunden. Die Choreographie wird nach jeder neu erlernten Bewegung von Anfang an wiederholt und verlangt den Teilnehmer/innen sowie Trainer/innen eine deutlich höhere Merkfähigkeit ab.

Link- oder Block-Technik – *Bloková metoda*

Diese Methode ist der vorigen sehr ähnlich. Sie unterscheidet sich dadurch, dass man je zwei Blöcke (A+B bzw. C+D) zusammenhängt und erst zum Schluss alle vier Blöcke der Choreographie verbindet.

Devide and Match

Die Bezeichnung, welche auf Deutsch *Teilen und Zusammenfügen* bedeutet, verrät schon einiges über die Technik. Die Schrittfolgen werden immer jeweils auf rechts und links erlernt. Die Schrittmuster sind so zu wählen, dass der Block insgesamt zu einem Beinwechsel führt. Die fertige Choreographie ist somit sehr abwechslungsreich und ausgeglichen, also rechts-links-symmetrisch. (Are+Bli+Cre+Ali+Bre+Cli)

5.5.2 Hilfsmethoden

Der Weg führt auch in der Aerobic nach den methodischen Prinzipien *vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten* und *vom Einfachen zum Komplexen*. Die folgenden Hilfsmethoden bieten strukturierte Hilfe beim Erarbeiten komplexer Schrittmuster oder Schrittfolgen, die die Basis einer jeden Choreographie darstellen.

Pyramidenaufbau – *Pyramida*

Diese Technik zeichnet sich durch die Reduzierung der Wiederholungszahlen einer oder mehrerer Bewegungen bis zur gewünschten Anzahl aus, um vor allem die Übergänge zusammengefüger Bewegungen langsam zu erlernen.

Layer (Substitute), Insertion Methode – *Metoda vrstvení*

Diese Hilfsmethode erleichtert das Arbeiten mit heterogenen Gruppen. Dabei wird eine Einzelbewegung durch eine andere des gleichen Zeitmusters, oder ein Low-Impact-Schritt durch einen High-Impact-Schritt ersetzt. Diese Technik kann hervorragend zur Intensitätssteuerung eingesetzt werden.

Holding Pattern – *Metoda držení*

Das sind sogenannte *gehaltene Muster* bzw. *Halteschritte*, die beim Aufbau einer Choreographie eingebaut werden, um den Teilnehmer/innen Zeit zu verschaffen, um sich auf eine Veränderung einzustellen. Dabei handelt es sich um einfache Grundschritte, welche dann entweder durch die schwierigere Zielbewegung ersetzt (*Holding Pattern Addition*) oder einfach gestrichen werden (*Holding Pattern Removal*).

Visual Preview

Hierbei geht es um die Vorausschau eines Schrittmusters oder einer räumlichen Veränderung. Währenddessen bleiben die Teilnehmer/innen in einem leichten Halteschritt (*Holding Pattern*) und schauen der Demonstration des Trainers/der Trainerin zu.

5.6 Geräteauswahl

Wie bereits zuvor mehrmals erwähnt, verwendet man in vielen Aerobic-Stunden auch Kleingeräte zum Kräftigen und Mobilisieren. Im folgenden Teil habe ich diese lediglich auf Deutsch mit der passenden tschechischen Bezeichnung aufgelistet, ohne näher auf diese einzugehen.

Step	step (Skopová & Beránková, 2008, S. 15)
Exertubes	expander, dutá guma (Macáková, 2001, S. 31)
Rubberbands	spojená guma (Macáková, 2001, S. 31)
Theraband	gumový pás (Macáková, 2001, S. 31)
Gewichtsmanschetten	zátěžové pásky (Skopová & Beránková, 2008, S. 16)
Kurzhantel	malá činka (Mießner, 2009, S. 13)
Langhantel	dvouruční činka (Skopová & Beránková, 2008, S. 16)
Sprungschnur	švihadlo (Skopová & Beránková, 2008, S. 15)
Powerbar (Gymstick, Staby)	posilovací tyč, těžká tyč (Macáková, 2001, S. 31)
Pezziball, Gymnastikball	velký míč, fitball (Skopová & Beránková, 2008, S. 16)
Redondoball, Pilates-Ball	overball, malý míč (Skopová & Beránková, 2008, S. 17)

6 Theoretische Aspekte der Terminologiearbeit

Das Anwachsen der Fachwortbestände stellt Fachübersetzer/innen vor immer größere Probleme. Daher ist es eine wichtige Tätigkeit des Terminologen/der Terminologin, den Fachwortschatz zu ermitteln und den Übersetzer/innen somit diese Aufgabe abzunehmen oder zu erleichtern. In der Terminologiearbeit geht es sowohl um fachsprachliche als auch fachinhaltliche Aspekte. Meistens verfügen Terminolog/innen nicht über beide Ausbildungen und müssen daher versuchen, durch intensive Weiterbildung die Lücken zu schließen, um sprachliche Kompetenz mit solider Fachkenntnis zu verbinden. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 216f) In meinem Fall sind beide Ausbildungen vorhanden und sowohl die fachsprachlichen als auch die fachinhaltlichen Kompetenzen erfüllen die Voraussetzungen für das Verfassen dieser Diplomarbeit.

In der Praxis gibt es eine Reihe verschiedener Arbeitsmethoden, die häufig unterschiedslos als *Terminologiearbeit* bezeichnet werden, obwohl sie dafür nicht allen Ansprüchen gerecht werden.

Eine *punktueller Untersuchung* wird durchgeführt, wenn es um die Lösung eines akuten Übersetzungsproblems geht und nur ein (oft kleiner) Teil eines Begriffsfeldes erfasst wird.

Bei der *Kompilation von Fachwörtern* handelt es sich um eine Auflistung von Fachwörtern in alphabetischer Reihenfolge, ohne Anspruch auf Vollständigkeit und mit oft sehr unterschiedlich strukturierten Definitionen.

Die *Bearbeitung größerer, grob strukturierter Begriffsfelder* wird ebenfalls als terminologische Vorarbeit bezeichnet, da sie keine völlig systematische Bearbeitung einer Terminologie darstellt. Diese Methode entspricht jedoch am ehesten meiner Vorgehensweise. Ich gehe von einem Fachgebiet aus und gliedere es nach selbst kategorisierten Gesichtspunkten in kleinere überschaubare Einheiten. Danach werden die gefundenen bzw. ausgewählten Begriffe diesen Einheiten zugewiesen. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 218f)

6.1 Begriffsfelder

„In der zweisprachigen Terminologiearbeit ist die getrennte Erstellung zweier jeweils einsprachiger Begriffssysteme die unerlässliche Voraussetzung für den späteren Vergleich.“ (Arntz et al., 2004, S. 73)

Aufgrund folgender Definition eines Begriffssystems habe ich mich jedoch für die Erstellung von Begriffsfeldern entschieden:

„Ein ‚Begriffssystem‘ ist eine Menge von Begriffen, zwischen denen Beziehungen bestehen oder hergestellt worden sind und die derart ein zusammenhängendes Ganzes darstellen. (DIN 2331, 1980:2, zit. n. Arntz et al., 2004, S. 72)

Da die Terminologie der Aerobic einem ständigen Wandel unterliegt und sowohl in der Theorie als auch in der Praxis große Unterschiede bestehen, kann ich kein „zusammenhängendes Ganzes darstellen“. Ein weiterer Grund dafür ist, dass ich mich auf die Zusammenhänge und Unterschiede zwischen der in Österreich praktizierten und der in Tschechien angewandten Fachsprache konzentriere. Abgesehen davon, dass es den Rahmen meiner Diplomarbeit sprengen würde, schließt auch dieser Gesichtspunkt es aus, die komplette Terminologie zu gliedern und anzuführen. Trotzdem wird auch meine Arbeit den vier „Grundsätzen für die Erstellung von Begriffssystemen“ *Eindeutigkeit, Verständlichkeit, Übersichtlichkeit und Ergänzbareit* gerecht. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 74f) Oft sind jedoch – wie auch in meinem Fall – die begrifflichen Strukturen eines Gebietes so kompliziert und vielgestaltig, dass sie sich auch in der Form eines gemischten Begriffssystems nicht darstellen lassen. Laut DIN 2342 ist ein Begriffsfeld eine „Menge von Begriffen, die zueinander in Beziehung stehen.“ Der Aufbau kann sehr unterschiedlich sein. Die Struktur ist also lockerer als die des Begriffssystems, wo „alle Begriffe durch sichtbar gemachte Beziehungen verbunden sind und die Art der Beziehung festgelegt ist.“ (vgl. Arntz et al., 2004, S. 104)

6.2 Benennungsbildung

Da sich Fachsprachen nicht darauf beschränken können, Wörter der Gemeinsprache mit fachlichen Inhalten zu füllen, werden neu entstehende Begriffe mit neuen Benennungen versehen. Die Sprachen müssen neben sprachlichen Neuschöpfungen, die eine seltene Ausnahme darstellen, also ständig auf Bekanntes, Vorhandenes zurückgreifen. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 114) Die Möglichkeiten, derer sich die Fachsprachen dabei bedienen, lassen sich in Anlehnung an Drozd und Seibicke (1973) wie folgt zusammenfassen: *Terminologisierung, Wortzusammensetzung bzw. Mehrwortbenennung, Wortableitung, Konversion, Entlehnung, Kürzung*. Aufgrund der hohen Relevanz für meine Arbeit und die Kategorisierung der Terminologie, möchte ich diese Verfahren einzeln kurz erläutern und je ein Beispiel aus meiner Terminologie nennen. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 115ff)

6.2.1 Terminologisierung

Ein Wort, bzw. eine Wortgruppe des Allgemeinwortschatzes erhält in einer Fachsprache eine ganz bestimmte Bedeutung. Häufig liegt diesem Verfahren eine metaphorische Bedeutungsübertragung zugrunde, die auf der Erkenntnis von Ähnlichkeiten beruht. Aufgrund der Häufigkeit dieses Verfahrens, gibt es in vorliegender Diplomarbeit ein eigenes Kapitel zur Metaphorik.

6.2.2 Zusammengesetzte Benennung und Mehrwortbenennung

Die Bildung zusammengesetzter Benennungen ist insbesondere im Deutschen ein sehr produktives Verfahren und kommt im Tschechischen kaum bis gar nicht vor.

Kniebeuge – dřep

Liegestütz – klik

sed-leh – Sit-Up

(Stackeová, 2012, S. 76; Strakoš & Valouch, 2004, S. 66; Stackeová, 2008, S. 200)

6.2.3 Wortableitung

Ein abgeleitetes Wort ist die Verbindung eines Stammwortes mit mindestens einem Ableitungselement, welches ein Suffix oder Präfix sein kann.

rozcvičení (Skopová & Beránková, 2008, S. 34) – Aufwärmen

zakopávání (Petr & Šťastný, 2012, S. 117; Tlapák, 2011, S. 186f) – Beinbeugung

předkopávání (Petr & Šťastný, 2012, S. 117) – Beinstreckung

shyb (Petr & Šťastný, 2012, S. 97) – Klimmzug

sklapovačky (Strakoš & Valouch, 2004, S. 64) – Messerklappen

zkracovačka (Zítka & Skopová, 1999, S. 45) – Bauchpresse/Crunch

stahování (Zítka & Skopová, 1999, S. 44) – Runterziehen

objímací (Zítka & Skopová, 1999, S. 44) – objímka – Fassung

6.2.4 Konversion

Unter Konversion versteht man den Übergang bzw. Wechsel von Wörtern aus einer Wortklasse in eine andere. Es gibt dabei mehrere Möglichkeiten:

- Vom Infinitiv zum Substantiv
zklidnění (Skopová & Beránková, 2008, S. 34) – Abwärmen
zahřátí (Skopová & Beránková, 2008, S. 34) – Aufwärmen
unožování (Tlapák, 2011, S. 176) – Abspreizen, Abduzieren
snožování (Tlapák, 2011, S. 179) – Heranziehen
přítahy (Zítko & Skopová, 1999, S. 44) – *přítahovat* – Ranziehen
- Vom Adjektiv zum Substantiv
die Kleinen, die Schnellen, die Kurzen, die Langsamen (aus der Praxis, Kurzform von „die kleinen Bewegungen“)
- Vom Partizip zum Substantiv
Fliegende (eigene Definition: Die im Ellbogen leicht gewinkelten Arme werden seitlich nach oben gezogen und langsam wieder abgesenkt.) – *rozpažky* (Petr & Šťastný, 2012, S. 117; Zítko & Skopová, 1999, S. 44)

6.2.5 Entlehnung und Lehnübersetzung

Unter Entlehnung versteht man die unveränderte bzw. weitgehend unveränderte Übernahme eines Wortes aus einer anderen Sprache. Diesem Thema widme ich jedoch ein eigenes Kapitel meiner Diplomarbeit, 7.2 „Anglizismen in der Aerobic-Fachsprache“.

6.2.6 Wortkürzung

Während ihre Vorteile vor allem in der Sprachökonomie liegen, kann ein möglicher Nachteil der Mangel an Präzision und Verständlichkeit sein. Das mag auch der Grund dafür sein, dass dieses Verfahren weder im Unterricht selber noch in der Fachliteratur viel Anwendung findet.

6.3 Darstellung und Begriffserklärung

Bei der Darstellung und Begriffserklärung helfen insbesondere folgende Informationen:

- Fachgebietsangabe
- Definition
- Kontext
- Quellenangabe

Ich halte mich hierbei ebenfalls an die Gliederung von Arntz, Picht und Mayer (2004, S. 131ff), schreibe den Punkten jedoch etwas andere Bedeutungen zu.

Ich mache keine *Fachgebietsangabe*, da alle meine Termini aus dem großen Fachgebiet der Fitness bzw. Aerobic entstammen.

Mit der *Definition* möchte ich die korrekte Durchführung der Übung/des Schrittes klären. Da es mir dabei aber nur darum geht, dass sich der Leser/die Leserin mehr unter dem Terminus vorstellen kann, und diese Arbeit kein Übungskatalog sein soll, verzichte ich hier auf eine ganzheitliche Definition. Diese findet man bei Interesse in den meisten Fällen durch die *Quellenangabe*.

Die Angabe des *Kontextes* soll das Fachwort in seiner typischen Anwendung darstellen, was zum besseren Verständnis beitragen soll. Diese Kategorie habe ich jedoch in *Bemerkung* umbenannt.

Die *Quellenangabe* bietet dem Leser/der Leserin die Möglichkeit, den Eintrag zu überprüfen und einen Ausgangspunkt für eigene Recherchen. In meiner Auflistung kommt es auch vor, dass ich keine schriftliche Quelle habe, da manche Termini aus mündlicher Überlieferung stammen.

6.4 Äquivalenz

„Voraussetzung für die Zusammenführung eines Terminus in einer Sprache und seines Gegenstücks in einer anderen Sprache ist ihre begriffliche Übereinstimmung, dh. ihre Äquivalenz.“ (Arntz et al., 2004, S. 148)

Im Bereich der Fachsprachen sind die Voraussetzungen für den zwischensprachlichen Vergleich günstiger als im Bereich der Gemeinsprachen, wo Konnotationen, die die Sprecher/innen mit einem Wort verbinden, problematisch sind. Hier steht nämlich der Begriffsinhalt des Fachwortes im Mittelpunkt und Konnotationen spielen, wenn überhaupt, eine untergeordnete Rolle. „Ein Begriff ist nur aus dem System heraus zu verstehen, in das er eingebettet ist.“ Ein Vergleich ist also erst dann möglich, wenn die Begriffsfelder in beiden Sprachen erstellt und die bereits angeführten, zur Klärung der Einzelbegriffe erforderlichen Zusatzinformationen gesammelt sind. (vgl. Arntz et al., 2004, S. 150ff)

In der Literatur waren verschiedene Abstufungen von Äquivalenz aufgelistet, woran ich mich jedoch nicht halten möchte. Für meine Definition ist nur die „begriffliche Äquivalenz“ von Bedeutung. Hinsichtlich der Zahl der Termini ist das bei meinem Sprachenvergleich nicht möglich, da es im Tschechischen nicht so wie im Deutschen Komposita gibt.

Die Benennungsstrukturen dürfen daher Unterschiede aufweisen, da einer deutschen Einwortbenennung oft eine Mehrwortbenennung im Tschechischen entspricht.

6.4.1 Eigene Definition von Äquivalenz

Wenn ich also in folgenden Begriffsfeldern von Äquivalenz zwischen der Terminologie in Österreich und Tschechien spreche, meine ich folgende:

- Beide Sprachen verwenden den englischen Terminus und verzichten auf eine Bezeichnung in der eigenen Sprache.
- Beide Sprachen verwenden Termini in der jeweiligen Sprache mit begrifflicher Übereinstimmung, also Äquivalenz.

7 Anglizismen in der tschechischen Sprache

7.1 Allgemein

Es ist bekanntlich eine allgemeine Entwicklungstendenz, die sich auch in anderen europäischen Sprachen durchsetzt, dass Anglizismen in der gegenwärtigen Publizistik sehr häufig sind. Nach dem regelrechten Anglizismen-Durchbruch in Tschechien ab 1989 hat sich die Lage jetzt stabilisiert und neue Entlehnungen erfolgen nach Bedarf für neue Phänomene. Aufgrund der unterschiedlichen Aussprache sowie Rechtschreibung des Tschechischen verglichen mit dem Englischen ergeben sich gewisse Probleme bezüglich der Integration in das morphologische System. Anglizismen werden im Tschechischen oft nach den Regeln der englischen Orthographie geschrieben. Jedoch gibt es auch eine Tendenz, die Wörter nach den Regeln der tschechischen phonologischen Orthographie zu schreiben, um die Regeln der Deklination und Konjugation wie bei tschechischen Wörtern anwenden zu können. Durch die Verbindung von englisch geschriebener Wortwurzel und tschechischen Affixen entsteht eine hybride Wortform. Trotz der Besonderheiten wurden Anglizismen auch zu fixen Komponenten tschechischer Texte und ihre Verwendung wird nicht als Verstoß gegen Normen der kultivierten Kommunikation, sondern als ein Zeichen für Innovation aufgefasst. (vgl. Krčmová, 1998, S. 172f)

7.2 Anglizismen in der Aerobic-Fachsprache

In der Terminologie der Aerobic kommen selbstverständlich sowohl im Deutschen als auch im Tschechischen sehr viele Anglizismen vor, da die Sportart „Aerobic“ aus Amerika stammt und erst dann Europa eroberte. Neben unzähligen Fremdwörtern finden sich dabei jedoch auch sehr viele Lehnwörter. Nach Theodor Lewandowski (1994, S. 648; zit.n. Newerkla, 2003, S. 16) wird ein „aus einer anderen Sprache übernommenes, eingebürgertes und dem eigenen Sprachsystem angepaßtes Wort“ als Lehnwort, im Unterschied dazu ein „aus einer anderen Sprache übernommenes Wort, das nicht den Gesetzen der einheimischen Sprache, sondern denen des eigenen Sprachbaus folgt“ als Fremdwort bezeichnet. Demnach wäre *strečink* ein Lehnwort, da es ganz normal dekliniert werden kann. Die Bezeichnung *warm-up* wird hingegen in der Originalform aus dem Englischen ins Tschechische übernommen und wäre demnach laut Lewandowski ein Fremdwort. Nach Bloomfields (1933, S. 444-453; zit.n. Newerkla, 2003, S. 16f) Theorie spricht man jedoch erst dann von einem richtigen Lehnwort, wenn es bereits vollständig in die aufnehmende Sprache integriert ist und sich somit in seinem Gebrauch

und seinen Möglichkeiten bei der Wortbildung nicht mehr von autochthonen Erbwörtern unterscheiden lässt. Nach Brockhaus (1999; zit.n. Newerkla, 2003, S. 17) hat ein Lehnwort jedoch noch ein weiteres Kriterium zu erfüllen, nämlich jenes, dass dem Normalsprecher/der Normalsprecherin die fremde Herkunft nicht mehr bekannt ist. Bei keinem meiner Beispiel-Lexeme treffen jedoch all diese Kriterien zu, somit handelt es sich um keine reinen Lehnwörter, sondern eher um Mischformen zwischen Fremd- und Lehnwort.

7.3 Verwendung von Anglizismen in der tschechischen Literatur

Bei meiner Recherche bin ich – wie bereits erwähnt – auf verschiedene Arten von Anglizismen gestoßen. Neben einfach aus dem Englischen übernommenen Begriffen, gibt es zahlreiche hybride Wortformen. Mein Interesse gilt natürlich vor allem den morphologisch abgeänderten und angepassten Termini. Alle anderen möchte ich in diesem Kapitel außen vor lassen und lediglich im Index, der sich im Anhang meiner Diplomarbeit befindet, anführen. Auf sehr vielen Aerobic-Internetseiten und auch manchen Fachbüchern waren englische Fachausdrücke zusätzlich in eckigen Klammern in der Lautschrift angeführt. Einige kurz angeführte Beispiele im Anschluss sollen dies verdeutlichen. Oft kam es aber sogar vor, dass statt der richtigen englischen Schreibweise nur die Verbindung von englisch geschriebener Wortwurzel und tschechischen Affixen, also eine hybride Wortform, angeführt wurde. Diese interessanten Begriffe möchte ich im übernächsten Unterpunkt etwas ausführlicher anführen.

7.3.1 Anglizismen mit tschechischer Lautschrift

Side to side – sajť tu sajť

Step Touch – step tač

Knee up – ný ap

Chasseé – šasé

Grapevine – grejpvajň

Cha Cha Cha – ča-ča-ča

7.3.2 Anglizismen mit tschechischer Morphologie

	Englische Bezeichnung	Tschechische Wortform
Begriff:	<i>Push-Ups</i>	<i>Pušapky</i>
Quelle:	Macáková, 2011, S. 103	Vysušilová, 2003, S. 62
Definition:	„ <i>Kliky jsou jedny z neúčinnějších posilovacích cvičení na zpevnění a posílení hrudníku – prsních svalů, pilovitých svalů, svalů paží a fixátorů lopatek.</i> “ (Vysušilová, 2003, S. 62)	
Bemerkung	In der Praxis wird ausnahmslos <i>Klik</i> verwendet. In diesem Buch von Vysušilová (2003) war in der Überschrift „ <i>Kliky neboli pušapky (push ups)</i> “ angeführt. Bei den einzelnen Übungsbeschreibungen und Bildern war jedoch nur noch der gebräuchliche Begriff „ <i>Klik</i> “ zu finden. Verglichen mit all den anderen tschechischen Werken, die ich gelesen habe, war das eine absolute Ausnahme.	

	Englische Bezeichnung	Tschechische Wortform
Begriff:	<i>Stretching</i>	<i>Strečink</i>
Quelle:	Macáková, 2011, S. 103	Skopová, 2008, S. 34
Definition:	„ <i>Strečink, neboli protahování svalů, je pohybová aktivita, při které dochází k rozvoji pohyblivosti a slouží jako prevence poranění.</i> “ (Macáková, 2011, S. 53)	
Bemerkung	Dieser Begriff kam kaum in der englischen Schreibweise vor. Lediglich in Listen, in denen die tschechischen Begriffe mit englischen Äquivalenten angeführt waren. In den Übungskatalogen oder den Fließtexten wurden ausschließlich <i>strečink</i> oder <i>protahování</i> verwendet.	

	Englische Bezeichnung	Tschechische Wortform
Begriff:	<i>Squats</i>	<i>Squoty</i>
Quelle:	Macáková, 2011, S. 103	Skopová, 2008, S. 34
Definition:	<i>Podřep rozkročený – rovný předklon – předpažit povýš: stahem hýžd'ových a břišních svalů podsadit pánev – skrčit zapažmo.</i> (Skopová & Beránková, 2008, S. 163)	
Bemerkung	Squat ist eher ein Oberbegriff, da es viele verschiedene Arten der Ausführung gibt. Dementsprechend gibt es auch mehrere Definitionen. Ich habe mir für die „klassische“ schulter-breite Variante entschieden.	

	Englische Bezeichnung	Tschechische Wortform
Begriff:	<i>Training</i>	<i>Trénink</i>
Quelle:		Petr & Šťastný (2012)
Definition:	„ <i>Sportovní trénink je proces, během něhož je organismus specifickým způsobem vystavován stresu a jehož cílem je dosažení žádoucího druhu adaptace.</i> “ (Petr & Šťastný, 2012, S. 6)	
Bemerkung	Aufgrund der weitläufigen Bedeutung dieses Begriffes, habe ich mich für eine sehr oberflächliche Definition entschieden, ohne jegliche Determination des Begriffes. Das Wort <i>Trénink</i> ersetzt die rein englische Form <i>Training</i> in der tschechischen Literatur jedenfalls fast zur Gänze. Bei der oben angeführten Quelle ist es sogar im Titel „ <i>Funkční silový trénink</i> “ vorhanden.	

7.4 Verwendung von Anglizismen in der deutschsprachigen Literatur

Ähnlich wie in der tschechischen Fachliteratur, werden auch in vielen deutschsprachigen Werken fast ausschließlich englische Begriffe verwendet. Aus meiner Erfahrung als Aerobic-Trainerin und Teilnehmerin kann ich aber feststellen, dass diese in der Praxis – zumindest in Österreich – kaum zur Anwendung kommen. Ob die Anzahl der tatsächlich verwendeten Anglizismen in beiden Ländern gleich hoch ist oder nicht, kann ich nicht genau sagen. Jedenfalls verhält es sich mit dem Gebrauch sehr ähnlich. Ein Unterschied besteht sehr wohl. Im Deutschen gibt es kaum sogenannte hybride Wortformen, durch an die deutsche Grammatik angepasste englische Wörter. Anglizismen werden entweder in ihrer ursprünglichen Form oder gar nicht verwendet. An welcher Stelle darauf zurückgegriffen wird oder nicht, bzw. warum das so sein könnte, werde ich im folgenden Punkt 7.5 auflisten. Diese von mir selbst aufgestellten Theorien treffen jedenfalls auf beide Länder zu.

7.5 Analyse des Anglizismen-Gebrauchs in der Praxis

Was auf beide Sprachräume zutrifft, ist die Tatsache, dass in der Theorie – also in der Literatur – um vieles mehr Anglizismen vorzufinden sind, als in der Praxis tatsächlich verwendet werden. Sowohl aus meiner Recherche-Tätigkeit in den beiden Fachbereichsbibliotheken in Brünn und Wien, als auch aus den Praxis-Erfahrungen in beiden Ländern,

konnte ich für mich schlüssige Folgerungen ziehen. Um eine gute Übersicht zu bewahren, habe ich auch diese kategorisiert und möchte sie nun auflisten und erklären.

7.5.1 Englische Bezeichnungen für „reine“ Aerobic-Schritte

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Step Touch</i>		
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 95	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	„Seitschritt eines Fußes mit Heransetzen des anderen Fußes auf zwei Zählzeiten.“ (Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 64).	<i>Krok stranou a přinožit. (eigene Definition)</i>	
Bemerkung	Dieser Schritt wurde nicht wie viele andere aus einer bestimmten Tanzrichtung entnommen und wird somit in jedem Land gleich benannt.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Box</i>		
Quelle:	Paul et al., 2000, S. 60	Skopová & Beránková, 2008, S. 82	
Definition:	„Vier Schritte in der Form eines Vierecks“ (eigene Definition)	„Čtyři kroky po ploše v tvaru čtverce.“ (vgl. Skopová & Beránková, 2008, S. 82)	
Bemerkung	Auch der Box-Step hat seinen Ursprung in der Aerobic und wird deshalb international auch so benannt. Darüber hinaus ist er auch sicher aufgrund der Kürze und einfachen Aussprache beliebter als das jeweilige Pendant.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Straddle</i>		
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 48	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	„Die Beine werden aus dem Stand auf je zwei Zählzeiten geöffnet und wieder geschlossen.“ (vgl. Slomka et al., 2011, S. 48)	„Chůze ze stoje spojného do stoje rozkročného a zpět.“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 83)	
Bemerkung	Die englische Bezeichnung dieses Schrittes steht eigentlich für „grätschen“ bzw. „rozkročit se“. In der Aerobic wird „Straddle“ jedoch für diesen einen bestimmten Schritt verwendet, der ebenfalls aus keiner Tanzrichtung stammt.		

7.5.2 Tendenz zur jeweils kürzeren Form

Eines der wichtigsten Merkmale der Fachsprachen ist bekanntlich die *Ökonomie*. Ich konnte feststellen, dass man aus ökonomischen Gründen zur jeweils kürzeren Form tendiert.

	Englische	Tschechisch
Begriff:	<i>Grapevine</i>	<i>křížený krok stranou</i>
Quelle:	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	„zkřížené kroky stranou, na 4. dobu přinožit.“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 90)	
Bemerkung	Genauso wie in Österreich wird auch in Tschechien auf den englischen Terminus <i>Grapevine</i> zurückgegriffen. Da es sich hierbei um einen der wichtigsten Grundschrte handelt, der in fast jeder Aerobic-Stunde vorkommt, verwendet man ausschließlich den englischen Begriff und jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer weiß ab der zweiten Stunde, was gemeint ist.	

	Englische	Tschechisch
Begriff:	<i>Repeater</i>	<i>opakovaný pohyb</i>
Quelle:	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	<i>Dreimalige Wiederholungen einer bestimmten Bewegung innerhalb eines Zeitraums von zwei Takten. (Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 64)</i>	
Bemerkung	Dabei handelt es sich um einen Schritt und nicht etwa um die bloße Aufforderung, etwas zu wiederholen. In diesem Fall würde eine Trainerin/ein Trainer nämlich in der jeweiligen Landessprache dazu auffordern.	

Im Zusammenhang mit der Ökonomie der Fachsprachen konnte ich jedoch noch eine weitere Schlussfolgerung ziehen. Wenn der tschechische Terminus ähnlich kurz bzw. lang ist wie der englische, wird in Tschechien auf die tschechische Bezeichnung zurückgegriffen.

	Englische	Tschechisch
Begriff:	<i>Kick</i>	<i>kop</i>
Quelle:	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	„Hebe das Spielbein und führe eine Trittbewegung nach vorne aus.“ (Slomka et al., 2011, S. 47)	
Bemerkung	In Österreich wird <i>Kick</i> verwendet, in Tschechien <i>kop</i> .	

	Englische	Tschechisch
Begriff:	<i>Tap</i>	<i>ťuk</i>
Quelle:	Skopová & Beránková, 2008, S. 89	Aus der Praxis
Definition:	<i>Ze stoje spojeného střídavě pravou, levou ťukne špičkou vpřed. (Skopová & Beránková, 2008, S. 89)</i> <i>„Tippe mit dem Fußballen auf und halte dabei dein Spielbein belastungsfrei.“ (Slomka et al., 2011, S. 43)</i>	
Bemerkung	Die Wortlänge ist gleich und da das Wort <i>ťuk</i> sicher schon aus anderen Bereichen bekannt ist, verstehen es die Teilnehmer/innen eher als den englischen Begriff <i>tap</i> . In Österreich verwendet man eher <i>tap</i> anstatt <i>tippen</i> zu sagen.	

	Englisch/Deutsch	Tschechisch
Begriff:	<i>Scissors</i>	<i>nůžky</i>
Quelle:	Skopová & Beránková, 2008, S. 92	
Definition:	<i>„Ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného P, L vpřed a poskokem výměna nohou“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 92)</i> <i>„Springe beidbeinig ab und lande in der Schrittstellung. Springe erneut ab und wechsle die Beinstellung, sodass du mit dem anderen Bein vorne landest. (Slomka et al., 2011, S. 55)</i>	
Bemerkung	Hier ist ein Schritt mit scherenden Bewegungen gemeint. Im Deutschen verwendet man eher <i>Scissors</i> .	

	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>reverse</i>	<i>obrat</i>
Quelle:	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	-	
Bemerkung	Dabei kann es sich entweder um einen bestimmten Schritt handeln oder die Aufforderung, einen Schritt umgekehrt/umgedreht zu machen. In beiden Fällen wird meiner Erfahrung nach von tschechischen Trainer/innen die tschechische Bezeichnung gewählt. In Österreich benennt man einen bestimmten Schritt der Step-Aerobic mit <i>Reverse</i> , ansonsten würde man aber auch die deutsche Version wählen.	

	Englisch	Deutsch
Begriff:	<i>crunch</i>	<i>Bauchpresse</i>
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 120	
Definition:	„Rückenlage, Beine hoch, sodass im Hüft- und Kniegelenk je ein rechter Winkel ist. Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt, die Ellbogen bleiben außen. Abheben des Oberkörpers bis zum unteren Schulterblatt und Absinken im Wechsel.“ (Jordan et al., 2000, S. 120)	
Bemerkung	Zugunsten der Ökonomie wird ausschließlich der englische Begriff an Stelle des deutschen verwendet. Wie uns die nächste Tabelle zeigt, ist das hier in Tschechien genau umgekehrt.	

Ausnahme!

	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>crunch</i>	<i>zkracovačky</i>
Quelle:		Zítko & Skopová, 1999, S. 45
Definition:	„Leh na zádech pokrčmo. Podsadíme pánev, bedra přitiskneme k podložce a přidáme hrudní zdvih.“ (Macáková, 2001, S. 74)	
Bemerkung	Ich nehme an, der Verzicht auf die kürzere englische Bezeichnung auf Kosten der Ökonomie beruht auf der Tatsache, dass es diese Übung schon sehr viel länger gibt als die Sportart Aerobic existiert. Mehr dazu folgt im Unterpunkt zum Thema <i>Übernahme aus anderen Sportarten</i> .	

7.5.3 Tendenz zu Wörtern des alltäglichen Lebens

In der Literatur wird zwar vieles auf Englisch angeführt, jedoch konnte ich in der Praxis beobachten, dass man bei Wörtern, die man auch aus anderen Lebensbereichen kennt, fast immer auf die englischen Fachtermini verzichtet. Ich bin der Meinung, dass man so einen persönlicheren Zugang zu den Teilnehmer/innen hat. Bei diesen Wörtern handelt es sich um alle Richtungsanweisungen, Anweisungen bezüglich der Art und Weise der Übungsdurchführung sowie Anweisungen bekannter Bewegungsarten. Diese von mir aufgestellte Theorie wird sogar in beiden Ländern praktiziert. Deshalb werde ich dafür gleich dreisprachige Tabellen anführen.

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>rauf</i>	<i>up</i>	<i>nahoru</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Skopová & Beránková, 2008, S. 82	
Definition:	-		
Bemerkung:	Diese Anweisung wird in der Regel dazu verwendet, dass eine Bewegung nach oben – sei es im Stand bei der Kniebeuge oder in der Rückenlage bei einem Crunch – von allen gleichzeitig ausgeführt wird.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>runter</i>	<i>down</i>	<i>dolů</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Skopová & Beránková, 2008, S. 82	
Definition:	-		
Bemerkung	Genauso wie <i>rauf</i> verwendet man <i>runter</i> , um eine synchrone Übungsausführung aller Teilnehmer/-innen zu erreichen.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>vor</i>	<i>front</i>	<i>vpřed</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	-		
Bemerkung	Dieses Kommando findet hauptsächlich bei Bewegungen im Raum Anwendung, wenn man z. B. einen <i>March</i> mit Vorwärts-Bewegung anleitet.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>zurück</i>	<i>back</i>	<i>vzad</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	-		
Bemerkung	Bei dem Wort <i>zurück</i> handelt es sich in der Aerobic normalerweise ebenfalls um eine Anweisung zur Rückwärts-Bewegung im Raum.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>zur Mitte</i>	<i>center</i>	<i>střed</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	-		
Bemerkung	Dieses Kommando kann man beispielsweise bei der Anleitung des Schrittes <i>Straddle</i> im Anfänger/-innen-Unterricht verwenden.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>seitlich</i>	<i>side</i>	<i>stranou</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Skopová & Beránková, 2008, S. 82	
Definition:	-		
Bemerkung	Bei Anweisungen zu Übungen wie <i>Ausfallschritt seitlich</i> bzw. <i>výpad stranou</i> wird in der Praxis auf den englischen Begriff verzichtet. Obwohl dieser in der Literatur als eigentlicher Fachausdruck angeführt ist. Nur wenn es sich um den Schritt <i>Side to side</i> handelt, wird in beiden Ländern Englisch gewählt.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>(im) Kreis</i>	<i>circle</i>	<i>kruh (do kruhu)</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Skopová & Beránková, 2008, S. 82	
Definition:	„ <i>pohyb po ploše ve tvaru kruhu</i> “ (vgl. Skopová & Beránková, 2008, S. 82)		
Bemerkung	Um Variation in eine Choreographie zu bringen, wird z. B. der einfache <i>March</i> im Kreis durchgeführt.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>langsam</i>	<i>slow</i>	<i>pomalú</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Skopová & Beránková, 2008, S. 83	
Definition:	-		
Bemerkung	Die Anweisung findet man oft beim Aufbau einer Choreografie, wo man Schritte zuerst nur im halben Tempo durchführt, bis sie beherrscht und im Originaltempo geturnt werden, oder aber um die Durchführungsart einer Kräftigungsübung zu beschreiben. Aufgrund der Distanz, die zwischen und Trainer/in und Teilnehmer/innen entsteht, wenn man eine Fremdsprache verwendet und um nicht gekünstelt zu wirken, greift man hier natürlich auch auf den eigensprachlichen Terminus zurück.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>schnell</i>	<i>quick</i>	<i>rychle</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Skopová & Beránková, 2008, S. 83	
Definition:	-		
Bemerkung	Genauso wie <i>langsam</i> wird auch <i>schnell</i> beim Aufbau einer Choreografie oder bei der Anleitung von Kräftigungsübungen oft verwendet. Und zwar immer in der jeweiligen Sprache.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>laufen</i>	<i>jogging</i>	<i>běh (na místě)</i>
Quelle:			Skopová & Beránková, 2008, S. 84
Definition:	<i>Laufbewegungen am Platz. (eigene Definition)</i>		
Bemerkung	<i>Jogging</i> gilt zwar nicht wirklich als fremd, da wohl jeder/jede weiß, was es bedeutet. Trotzdem verwendet man in der Praxis eher <i>laufen</i> oder <i>běh</i> .		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>(sich) drehen</i>	<i>turn</i>	<i>otočit (se)</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 105	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	<i>Sich um die eigene Achse drehen. (eigene Definition)</i>		
Bemerkung	Hierbei handelt es sich nicht um einen eigenständigen Schritt, sondern mehr um einen Zusatz für verschiedenste Schritte. Auch hier wird auf den – sowohl in tschechischer als auch deutschsprachiger Literatur angeführten – englischen Begriff verzichtet und auf die „eigenen“ Bezeichnungen zurückgegriffen.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Marschieren</i>	<i>March</i>	<i>Chůze</i>
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 90	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	„Auf der Stelle gehen“ (Jordan et al., 2000, S. 90) „chůze na místě“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 83)		
Bemerkung	In Tschechien wird hier fast ausschließlich chůze verwendet, während man in Österreich in der Regel auf den englischen Namen march zurückgreift.		

7.5.4 Übernahme aus anderen Sportarten

Wenn Termini bereits aus anderen Sportarten oder sogar aus ganz anderen Lebensbereichen bekannt oder gängig sind, wird auch in der Aerobic-Stunde darauf zurückgegriffen und nicht der eher unbekannt englische Ausdruck dafür gewählt, obwohl dieser als international gültiger Terminus in der Fachliteratur gehandelt wird.

7.5.4.1 Tanzschritte

Bezeichnungen für Schrittkombinationen, die ausschließlich in der Aerobic vorkommen, sind auch in der Praxis englisch. Werden jedoch Schritte übernommen, die aus dem Tanzen schon lange bekannt sind, greift man auch in der Aerobic auf diese ursprünglichen Bezeichnungen zurück. Diese sind in den meisten Fällen international gültig und in der Sprache jenes Landes, aus dem auch die Tanzrichtung stammt.

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	Ča ča ča, Cha Cha Cha		
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 87	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	<i>Drei kleine, kurze Schritte, die in unterschiedliche Bewegungsrichtungen durchgeführt werden können. (eigene Definition)</i>	<i>Přísunný krok – vychází z chůze, ale obsahuje zrychlení. (vgl. Skopová & Beránková, 2008, S. 85)</i>	
Bemerkung	Ich persönlich erweitere das Kommando meistens mit drei gleich schnellen Handbewegungen und ersetze dann den Begriff mit Eins zwei drei. So wird den Übenden verdeutlicht, dass es sich lediglich um drei Schritte handelt und nicht mehr dahinter steckt.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	Chassé, Chassée		
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 48	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	<i>Öffne zur Seite wie beim Double Step Touch. Schließe im Nachstellschritt, indem das Körpergewicht im Sprung vom ersten aufs zweite Bein wechselt. (vgl. Slomka et al., 2011, S. 54)</i>	<i>„poskokem výkrok stranou přísun, výkrok přísun“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 85)</i>	
Bemerkung	Wie bereits die deutsche Definition vermuten lässt, wird dieser Schritt über den Double Step Touch aufgebaut. Im Regelfall können dann alle folgen.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	Mambo		
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 87	Macáková, 2001, S. 103	
Definition:	<i>„Ein Bein bleibt am Platz, während das andere einmal vor und einmal hinter dem Körper aufgesetzt wird. (vgl. Slomka, 2011, S. 87)</i>	<i>„krok vpřed a vzad na místě s přešlapem“ (Appelt et al., 2009, 123)</i>	
Bemerkung	Bei korrekter Ausführung wird statt des Standbeines nur die Hüfte bewegt, was den Schritt graziös wirken lässt. Im Anfängerunterricht verzichte ich jedoch zu Beginn darauf und fülle diesen „Count“ mit einem normalen Schritt, um zu verdeutlichen, dass der <i>Mambo</i> vier Zählzeiten dauert.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Twist</i>		
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 154	Appelt et al., 2009, S. 124	
Definition:	„Die Beine werden aus dem Stand auf je zwei Zählzeiten geöffnet und wieder geschlossen.“ (vgl. Slomka et al., 2011, S. 48)	„Poskoky snožmo vpřed s přetáčením boků.“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 91)	
Bemerkung	Diesen Schritt kann man entweder nur mit einem Bein durchführen und dabei das Standbein kaum bewegen, oder aber beidbeinig mit fast geschlossenen Beinen. Meistens fügt man noch Armbewegungen hinzu, die den Twist unterstreichen.		

7.5.4.2 Kräftigungs- und Dehnungsübungen

Bei Kräftigungs- und Dehnungsübungen, die es schon länger gibt, als die relativ junge Sportart „Aerobic“, wird meistens auf die englischen Termini verzichtet. Es würde schließlich für Verwirrung stiften, wenn eine eigentlich bereits bekannte Übung plötzlich ganz anders benannt wird. Dieser Umstand trifft auf beide Länder gleichermaßen zu. Meistens sind sogar dieselben Übungen davon betroffen, weshalb ich auch nur diese – und zwar wieder in dreisprachigen Tabellen – anführe.

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Liegestütz</i>	<i>Push-Up</i>	<i>klik</i>
Quelle:	Slomka et al., 2011, S. 190	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	„Aus der Liegestützstellung oder auf den Knien vorlings auf den Händen gestützt, die Arme beugen und strecken“ (vgl. Pahmeier & Niederbäumer, 2004, S. 139) <i>Ve vzporu na kolenou nebo ve vzporu ležmo si dejte ruce na zemi. Pomaličku spouštějte trup dolů a těsně nad zemí se zastavte. (vgl. Strakoš & Valouch, 2005, S. 96)</i>		
Bemerkung	Man unterscheidet hier zwischen dem schmalen Liegestütz bzw. tricepsový klik und dem breiten Liegestütz bzw. prsní klik. Beide Übungen sind auch in der Aerobic sehr beliebte Übungen. Da sie jedoch schon sehr lange vorher existierten, verwendet man nie die englische Bezeichnung Push-Up.		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Hampelmann</i>	<i>Jumping Jack</i>	<i>panák</i>
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 98	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	<p>„Aus dem engen Stand in die Grätsche springen und wieder zurückspringen.“ (Jordan et al., 2000, S. 98)</p> <p>„Ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět.“ (Skopová & Beránková, 2008, S. 92)</p>		
Bemerkung	<p>Genauso wie in Österreich kennt man diese Übung auch in Tschechien von Kindheit an, was Grund genug ist, die bekannte Art der Bezeichnung beizubehalten und auf den Anglizismus zu verzichten.</p>		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Kniebeuge</i>	<i>Squat</i>	<i>dřep</i>
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 98	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	<p>„Beim Squat (Kniebeuge) wird das Beugen der Kniegelenke mit einer Rumpfbeuge verbunden. Das Gesäß wird weit nach hinten gebracht, die Kniegelenke bleiben dabei immer hinter den Fußspitzen.“ (Paul et al., 2000, S. 64)</p> <p>„Postavte se do mírného stoje rozkročného, chodidla jsou od sebe vzdálená na šířku ramen. Dřep provádějte tak, aby se stehna dostala do vodorovné pozice se zemi.“ (vgl. Strakooš & Valouch, 2005, S. 25)</p>		
Bemerkung	<p>In der Praxis verwendet man in keinem der beiden Länder den Terminus <i>Squat</i>, bzw. nur ganz selten. In der deutschen Literatur wird hauptsächlich <i>Squat</i> angeführt, <i>Kniebeuge</i> steht meist in Klammern daneben. In der Tschechischen Literatur ist es hingegen eher eine Ausnahme, <i>Squat</i> zu lesen. Hier ist das tschechische Wort <i>dřep</i> viel gebräuchlicher.</p>		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Ausfallschritt</i>	<i>Lunge</i>	<i>výpad</i>
Quelle:	Jordan et al., 2000, S. 98	Macáková, 2001, S. 104	
Definition:	<p><i>Aus dem Stand mit einem Bein einen Schritt nach vorne machen, tief gehen, sodass das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Dann wieder hochkommen, vom vorderen Bein abdrücken und zurück in den Stand. (eigene Definition)</i></p> <p>„<i>Ze stoje proved'te výkrok jednou nohou dopředu a zároveň udělejte podřep. Snažte se jakoby si kleknout na koleno zadní nohy, nesmíte se však dotknout země. Odražte se z přední nohy a přejděte opět do stoje.</i>“ (Strakooš & Valouch, 2005, S. 22)</p>		
Bemerkung	<p>Es gibt verschiedene Arten des Ausfallschrittes. Wenn es sich um eine Kräftigungsübung handelt, verwendet man in beiden Ländern immer Ausfallschritt bzw. výpad. Obwohl in der Literatur auch hierfür Lunge geschrieben steht. Nur wenn er in einer Choreo vorkommt, verwendet man meistens die englische Bezeichnung.</p>		

	Deutsch	Englisch	Tschechisch
Begriff:	<i>Hock-Liegestütz</i>	<i>Burpee</i>	<i>Angličan</i>
Quelle:	http://www.bmlv.gv.at/sport/pdf/k2.pdf	LV an der FSpS Brno	
Definition:	<p><i>Ganzkörperübung, die eine Kombination aus Liegestütz, Kniebeuge und Strecksprung darstellt. (eigene Definition)</i></p>		
Bemerkung	<p>Diese Übung findet in der Aerobic kaum Anwendung, da sie auf Grund des Schwierigkeitsgrades nur für Fortgeschrittene geeignet ist. Man kann jedoch auch in der Stunde differenzieren und eine zweite, einfachere Variante (z. B. ohne Liegestütz, also nur Hock-Streck-Sprung) anbieten. Aufgrund des originellen Titels wollte ich die Übung aber unbedingt auch hier auflisten.</p>		

7.5.5 Orientierung an den Teilnehmer/innen

7.5.5.1 Wissen- und Könnensstand

Bei Aerobic-AnfängerInnen greift die Trainerin/der Trainer häufiger auf die tschechischen Bezeichnungen zurück, um die Teilnehmer/innen nicht zu überfordern bzw. verwirren.

7.5.5.2 Alter der Teilnehmer/innen

Auch dem Alter der teilnehmenden Personen sollte sich eine Trainerin/ein Trainer anpassen. Ich will damit jetzt ganz und gar nicht behaupten, dass diese kein Englisch verstehen würden. Es geht vielmehr darum, dass viele Übungen schon lange unter einem deutschen bzw. tschechischen Namen existieren. Aufgrund der immer stärker voranschreitenden Internationalisierung würde man nach neuestem Stand eben einen englischen Terminus vorsehen. Ich bin jedoch der Meinung, dass es in erster Linie darum geht, dass sich die Teilnehmer/innen gut aufgehoben fühlen und verstehen, wozu man sie anleitet.

7.5.6 Orientierung an Inhalt und Stundenphase

Bezüglich der Verwendung von Anglizismen in einer Aerobic-Stunde konnte ich für mich eine weitere Schlussfolgerung ziehen. An dieser Stelle sei jedoch erwähnt, dass das rein meine Annahme ist und sie auf keinerlei theoretischer Grundlage beruht. Aufgrund meiner mehrjährigen Erfahrung als Trainerin in Österreich und der zahlreichen besuchten Kurse in Tschechien bezweifle ich jedoch kaum, dass sie auch zutrifft.

In sehr dynamischen Aerobic-Stunden (Klassische Aerobic, Dance Aerobic, Workout-Stunden) bzw. dynamischen Stundenphasen (Aufwärmen, Cardiophase, Kräftigung) werden viele englische Begriffe verwendet. Grund dafür könnte sein, dass diese oft „hipper“ und „cooler“ klingen und man somit die Teilnehmer/innen besser motivieren kann, sich anzustrengen.

In ruhigen Aerobic-Stunden (Entspannungs-Stunden) bzw. Stundenphasen (Abwärmen, Stretching) verwendet man eher Bezeichnungen in der Landessprache. Meine Erklärung hierfür ist, dass sich diese Inhalte eher auf persönlicher Ebene abspielen. Als gute Trainerin/guter Trainer geht man auch durch die Reihen und korrigiert – oft durch Berührung – falls man eine falsche Ausführung wahrnimmt. Es würde meiner Meinung nach nicht authentisch wirken, in solchen Situationen englisch zu sprechen. Außerdem würde es auch eine Distanz aufbauen, die in solchen Phasen nicht erwünscht ist.

8 Metaphorik

„The essence of metaphor is understanding and experiencing one kind of thing in terms of another.“ (Lakoff/Johnson, 1980, zit. n. Drewer, 2003, S. 1)

„Metaphor is a matter of teaching an old word new tricks. (Nelson Goodman, zit. n. Coenen, 2002, S. 61)

„Was nicht direkt erfahren und verstanden werden kann, wird durch die metaphorische Rückführung auf fundamentale, meist körperliche Erfahrung versteh- und kommunizierbar.“ (Drewer, 2003, S. 40)

„Metapher und normaler Wortgebrauch benutzen dieselbe, dem Wort vom Sprachsystem zugeteilte Bedeutung zur Beschreibung eines Gegenstands, jedoch auf verschiedene Weise. Bei normalem Wortgebrauch ist die Bedeutung mit dem Beschreibungsinhalt identisch. Das Wort spricht dem Gegenstand den Beschreibungsinhalt zu, der seine eigentliche Bedeutung ausmacht.“ (Coenen, 2002, S. 61)

Nach Lakoff und Johnson (1980) sind Metaphern sprachliche Mittel um neue Erfahrungen mit Hilfe bekannter Konzepte zu strukturieren. Weiters führen sie aus, dass sich die Angemessenheit neuer Metaphern nach der Möglichkeit bemisst, Kohärenz zwischen unseren vielfältigen und unterschiedlichen Erfahrungen zu stiften. Also je mehr Folgerungen aus Metaphern zu ziehen sind und je besser sie zu unseren Erfahrungen passen, umso geeigneter die Metapher. (vgl. Antos, 1996, S. 274) Außerdem meint Antos, dass nicht nur unsere alltägliche Rede samt unserem Denken und Handeln metaphorisch vorgeprägt ist, „sondern auch die sprachwissenschaftliche Theoriebildung sowie ihre jeweils unterschiedlich erfolgreiche Distribution in Wissenschaft und Öffentlichkeit“. (Antos, 1996, S. 269) Entscheidend ist für Antos, dass „der Einfluss wissenschaftsrelevanter Metaphorik [...] rollensprengend ist“. (ibid.) Die Pointe seiner Theorie ist, dass sich ein Experte/eine Expertin diesem Einfluss als Experte/Expertin vielleicht entziehen kann, er/sie aber in seiner/ihrer Eigenschaft als kollegiale/r „Nicht-Spezialist/in“ davon „erwischt“ wird. (vgl. Antos, 1996, S. 269) Mit anderen Worten, um sich für das Gegenüber verständlicher auszudrücken, bedienen sich auch Fachleute der Metaphorik. Auch nach Spitzmüller (2005, S. 191) sind Metaphern schließlich nicht nur stilistischer Redeschmuck, sondern auch „Sedimente kollektiven Wissens, die [...] die Strukturen des Diskurses wahrhaft bildlich vor Augen führen“.

In unserer heutigen Informationsgesellschaft sieht Drewer (2003, S. 3) die Erarbeitung effektiver Vermittlungsstrategien als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Trotz möglicher Gefahren, die aus inadäquatem Metapherngebrauch resultieren können, sieht er die kognitive Metapher als eine dieser effektiven Vermittlungsstrategien. Sie reduziert die

Komplexität der dargestellten Sachverhalte, motiviert den Lerner/die Lernerin durch ihre veranschaulichende Wirkung und unterstützt uns Menschen bei der Analogienbildung, durch die das Verstehen komplexer Zusammenhänge gefördert wird.

8.1 Charakterisierung der Metapher

Die kognitive Metapherntheorie „geht davon aus, dass ein Großteil unseres konzeptuellen Systems sowie das daraus abgeleitete alltägliche Sprechen und Handeln metaphorisch ist.“ (Drewer, 2003, S. 5) Metaphorisch ist die Verwendung von Lexemen, die anderen semantischen Feldern entstammen. Laut Liebert (1992) unterscheidet man daher den Herkunftsbereich, dem Lexeme entstammen, vom Zielbereich, in dem sie metaphorisch verwendet werden. Black (1996) unterscheidet bei einer metaphorischen Aussage hingegen Fokus (*focus*) und Rahmen (*frame*). Während Fokus den projizierten (metaphorisierten) Teil einer Aussage benennt, besteht der Rahmen, in den er eingebettet ist, aus den restlichen (nicht metaphorischen) Konstituenten. Ganz zu Recht weist Black darauf hin, dass nur beide Elemente zusammen eine Aussage zu einer metaphorischen Aussage machen und meint demnach, es „können auch nur ganze Aussagen, nicht etwa Lexeme, als metaphorisch bezeichnet werden, denn die Relation von Fokus und Rahmen generiert erst Metaphorizität.“ (vgl. Spitzmüller, 2005, S. 198)

Coenen (2002) unterscheidet beim Vergleich zwischen eigentlicher und metaphorischer Bedeutung zwischen drei Merkmalkomplexen. Der erste (K1) enthält Merkmale, die sowohl auf Gegenstände des eigentlichen wie auch des metaphorischen Wortanwendungsbereichs zutreffen. Der zweite (K2) erfasst die Merkmale, die zur eigentlichen, nicht jedoch zur metaphorischen Wortbedeutung gehören. Sie werden also bei metaphorischer Wortanwendung aus der Bedeutung gestrichen. Ein dritter Merkmalkomplex (K3) besteht aus Merkmalen, die in der eigentlichen Bedeutung fehlen, die man jedoch seinem Gegenstand zusprechen will, da deshalb die Metapher überhaupt gewählt wurde. (vgl. Coenen, 2002, S. 65f) Die metaphorische Anwendung setzt die Bekanntheit der eigentlichen Bedeutung voraus, jedoch gibt es Metaphorik nur um den Preis der unzweifelhaften Unterscheidung von eigentlicher und metaphorischer Bedeutung. „Wird diese Unterscheidung fraglich, dann auch die Metaphorik.“ (vgl. Coenen, 2002, S. 68f) Die Wirkung der Metapher beruht also auf der überraschenden Klassengleichheit zwischen dem beschriebenen Gegenstand und Gegenständen, die das benutzte Wort sonst, bei unmetaphorischem Gebrauch, bezeichnet. (vgl. Coenen, 2002, S. 74) Die Metapher setzt ein Analo-

gienverhältnis zwischen dem metaphorisch beschriebenen Gegenstand und jenen Gegenständen voraus, die der benutzte Ausdruck bei wörtlichem Gebrauch bezeichnet. Die Kenntnis beider Analogiepartner ist notwendig, um eine Metapher richtig zu verstehen. (vgl. Coenen, 2002, S. 124)

8.2 Metaphorik und Fachlichkeit

Nach Beneke (1992) zeigt ein/eine Kommunikationsteilnehmer/in, der/die ein im Fach etabliertes Metaphernmodell sprachlich realisiert, seine Fachlichkeit. Von einem hohen Grad von Fachlichkeit darf aber laut Beneke nur dann gesprochen werden, wenn mit bestimmten metaphorischen Termini und fachsprachlichen Ausdrucksweisen eine hohe Zahl von Merkmalen verbunden wird, die „kognitive Tiefe des Begriffs“ also groß ist. (vgl. Drewer, 2003, S. 29) Wenn man nun vom Fach Aerobic ausgeht, würde das bedeuten, dass man eine/n gute/n, kompetente/n Trainer/in daran erkennt, dass er/sie z. B. komplexe Übungen und ihre Wirkung auf den Bewegungsapparat mit einfachen Worten so erklärt, dass der/die Teilnehmer/in die Übungen nicht nur richtig ausführt, sondern im Idealfall auch noch den Grund dahinter versteht.

Das Modell einer merkmalsorientierten Fachlichkeitsskala von Kalverkämper (1990) geht von dem Gegensatzpaar „Fachlichkeit contra Laientum“ aus. Es vertritt den Gedanken einer abgestuften Fachlichkeit, die von „sehr merkmalsreich“ (für die Kategorie Fachmann/Fachfrau) bis „sehr merkmalsarm“ (für die Kategorie Laie/Laiin) reicht. Im sprachlichen Bereich findet sich die Polarität wieder als „Fachsprache(n) vs. Gemeinsprache“. Wie jedoch bereits meine Betrachtung der Aerobic-Fachsprache in den Kapiteln 3.2 und 3.3 gezeigt hat, ist es durchaus sinnvoll, diese Dichotomie aufgrund mangelnder Definier- und Abgrenzbarkeit aufzugeben. In der Realität existiert nämlich der absolute Laie/die absolute Laiin genauso wenig wie der absolute Fachmann/die absolute Fachfrau. (vgl. Drewer, 2003, S. 30) Um wieder einen Bezug zum Fach Aerobic herzustellen, stelle ich nun folgende Überlegungen an: das (Fach-)Wissen des Laien/der Laiin ist einer kontinuierlichen Veränderung unterworfen, da er/sie in jede Stunde mit einem anderen, größeren Vorwissen eintritt, bis er/sie schließlich zunehmend Verbindungen herstellen kann und von einer/einem relativen Laien/Laiin zu einer/einem relativen Experten/Expertin wird. (vgl. Biere, 1996, S. 224; zit. n. Drewer, 2003, S. 30).

So wie Fachmann/Fachfrau und Laie/Laiin lediglich die Endpunkte eines Kontinuums darstellen, so lässt sich nach Kalverkämper (1990) auch die Kommunikation nicht klar in Fachsprache und Gemeinsprache trennen. Seine entsprechende Skala der Fachsprachlichkeit verläuft von „(extrem) merkmalsreich“ bis „(extrem) merkmalsarm“. Auch diese Theorie kann ich in Anbetracht der Tatsache, dass es bei der in einer Stunde angewandten Aerobic-Fachsprache nicht um die Vielfalt von Merkmalen sondern vor allem um Verständlichkeit geht, nicht unterzeichnen. Denn...

„Hilfestellung zu geben bei fachlicher Erkenntnisgewinnung und Vermittlung heißt [...]: nicht nur auf logisch-rationales, ja nicht einmal nur auf deklaratives Wissen zu bauen, sondern andere Erkenntnisquellen und Vermittlungswerkzeuge als gleichberechtigt mit einzubeziehen.“ (Geist, 1992: S. 264; zit. n. Drewer, 2003, S. 32)

8.3 Metaphern im internationalen Vergleich

Durch einen interkulturellen Vergleich von Fachsprachen kann man Gemeinsamkeiten und Unterschiede wahrnehmen. Während (fachliches) Denken nur durch Sprache externalisierbar ist, handelt es sich bei der Metaphernbildung um ein Instrument, um abstrakte Sachverhalte fassbar und kommunizierbar zu machen. Interkulturelle Vergleiche sind von großem Interesse, da es viele Übereinstimmungen zwischen Metaphernnetzen verschiedener Sprachgemeinschaften gibt und diese Erkenntnis kann somit die interkulturelle Kommunikation und Weltanschauung bereichern. (vgl. Drewer 2003, S. 28) Das war ein großer Motivationsfaktor für meinen Terminologien-Vergleich. Im kommenden Kapitel werde ich darlegen, worauf ich bei meiner Forschungstätigkeit gestoßen bin. Die Anwendung von Metaphern konnte ich sowohl in der Fachliteratur, als auch in der Praxis, also in den von mir besuchten Aerobic-Kursen vorfinden. Teilweise überschneiden sich Praxis und Theorie, teilweise bedienen sich Trainer/Trainerinnen jedoch anderer Metaphern, als sie in der Literatur niedergeschrieben sind.

8.4 Metaphorik in der Aerobic

8.4.1 Legitimation der Metapher im Unterricht

Auch wenn im Rahmen des Sportstudiums und der Trainer/innen-Ausbildungen sehr viel Wert auf die lateinische Nomenklatur gelegt wird und man bei Prüfungen eben beispielsweise die lateinischen Bezeichnungen der Skelettmuskulatur wissen muss, findet diese Art der Fachsprache in der Praxis bzw. im Gespräch zwischen Experten/Expertin und Laie/Laiin kaum bis gar keine Anwendung. Um Bewegungen anzuleiten, wird sogar oft

auf die deutsche Bezeichnung – um beim Beispiel zu bleiben – eines Muskels verzichtet und auf noch stärker vereinfachte Formulierungen zurückzugreifen. Grund dafür ist einerseits, dass die Kursteilnehmer/innen auch die deutschen Begriffe nicht kennen und zum anderen das mangelnde Körpergefühl, um willkürlich einen bestimmten Muskel zu kontrahieren.

8.4.2 Kognitive Prozesse

Bereits vorhandenes Wissen in bestimmten Gegenstandsbereichen bildet das Fundament, auf dem alle weiteren Erfahrungen gemacht, zu Kategorien zusammengefasst und verarbeitet werden. Der Mensch ist auf das subjektive Erkennen und Konstruieren von Ähnlichkeiten zu bereits gemachten Erfahrungen angewiesen. Damit wird die Anwesenheit der Metapher im wissenschaftlichen Diskurs genauso sinnvoll wie in der Alltagskommunikation. (vgl. Drewer, 2003, S. 35) In einer Aerobic-Einheit kann es zum Beispiel durchaus vorkommen, dass sich ehemalige oder noch aktive Trainer/innen oder Sportlehrer/innen unter den Teilnehmer/innen befinden. Ebenso gibt es Kunden und Kundinnen, die einen Kurs bereits monate- oder gar jahrelang besuchen. All diese erfahrenen Übenden würden es dem Trainer/der Trainerin erlauben, ausschließlich in der Fachsprache zu kommunizieren, was in vielerlei Hinsicht ökonomischer wäre. Übungen müssten etwa nicht extra erklärt werden, da ein bestimmter Terminus ausreicht, um eine korrekte Ausführung seitens der Teilnehmer/innen zu erreichen. In der Realität unterrichtet man jedoch meist sehr heterogene Gruppen. Worauf ich hinaus will, ist die Tatsache, dass sich der/die Unterrichtende sprachlich auch an unerfahrenen Klienten orientieren muss, um diese nicht bereits mit der Fachsprache zu überfordern.

8.4.3 Metaphernmodelle in der Literatur

Bei der Suche nach einer Art der Einteilung von Metaphern bin ich in der Literatur auf mehrere Möglichkeiten gestoßen. Drewer (2003) schreibt zum Beispiel über reale, explizite, bewusste Modelle und fiktive, implizite, unbewusste Metaphernmodelle. „Reale Modelle sind materielle, in Hinblick auf bestimmte Merkmale vereinfachte Nachbildungen eines Originals“ und somit ist es schwierig, einen Bezug zu meinen Metaphern herzustellen. „Fiktive Modelle hingegen sind in einem weiteren Sinne produktiv, denn sie liefern indirekte, rein gedankliche Ergebnisse.“ Sie dienen dazu, idealisiert und vereinfacht bestimmte Phänomene zu beschreiben oder zu erklären, werden jedoch lediglich vorgestellt und verbalisiert. Beide stellen Sachverhalte in simplifizierter Form unter Betonung

bestimmter Aspekte dar und haben einen großen explikativen Wert. Sie verdeutlichen und tragen so dazu bei, bisher Unbekanntes zu verstehen bzw. neue, unbekannte Übungen korrekt auszuführen. Es kommt zur Projektion von Wissen aus einem Herkunftsbereich auf einen Zielbereich und somit zu neuen Erkenntnissen. Gleichzeitig haben sie aber den Nachteil, dass sie bestimmte Merkmale des Originals betonen, während sie andere verdecken. (vgl. Drewer, 2003, S. 47ff)

In der Praxis passiert es zum Beispiel, dass man durch die sehr gängige phraseologische Metapher *Bauchnabel nach innen ziehen* zwar erreicht, dass die Klient-en/-innen ihre Bauchmuskulatur aktivieren. Wovon aber wieder abgelenkt wird, ist die ganz wichtige Beckenbodenaktivierung während des Bauchmuskeltrainings.

8.5 Die Funktionen der Metapher beim Lernen und Lehren

Wenn Drewer (2003) die Einsatzmöglichkeiten der Metapher im Erkenntnisgewinnungs- und -vermittlungsprozess anführt, wird deutlich, dass sie in allen Stadien von Bedeutung ist. Bei den ersten beiden Schritten, der Gewinnung und Verarbeitung von Erkenntnissen, wird primär ihre kognitive Dimension genutzt, während bei der Versprachlichung und Präsentation von Erkenntnissen ihre kommunikativen, sprachlichen Seiten im Vordergrund stehen. Bei der Vermittlung von Erkenntnissen, also der Anwendung der Metapher als didaktischem Instrument, vermischen sich die beiden Ebenen Sprache und Denken besonders deutlich. Aber auch während der Stadien gibt es keine klare Trennung von metaphorischer Kognition und metaphorischer Kommunikation. (vgl. Drewer, 2003, S. 58)

8.5.1 Metaphernfähigkeit als Kompetenz

In Anlehnung an Leatherdales (1974) Aussage zur „Metaphernfähigkeit“ und Behauptung, sie sei sogar wichtiger als logisch-mathematisches Denken, möchte ich folgendermaßen den Bogen zu meinem Fach spannen: Die Fähigkeit, Ähnlichkeiten zwischen verschiedenen Bereichen zu erahnen und neue Verbindungen herzustellen, macht eine/einen gute/guten, kreative/kreativen Trainerin/Trainer aus. (vgl. Drewer, 2003, S. 61) Denn aufgrund ihrer Zweigestaltigkeit (kognitiv und sprachlich) ist die Metapher insbesondere für die Vermittlung von Fachwissen von großem Wert. Sie erleichtert den Erwerb von Wissen, indem sie die Komplexität der dargestellten Sachverhalte reduziert und Lernende durch den Rückgriff auf Bekanntes anspricht. (vgl. Drewer, 2003, S. 387)

Um das zuvor bereits erwähnte Problem der fehlenden Beckenbodenaktivität bei der Durchführung von Bauchmuskelübungen aufzugreifen, führe ich nun folgendes Beispiel an. In der Aerobic-Praxis in Tschechien habe ich eine – mir bis dato unbekannte – Metapher, die diesem Problem entgegenwirkt, kennengelernt.

Malé kalhoty – Kleine Hose

Durch die Anweisung *Malé kalhoty* sollen sich die Teilnehmer/innen vorstellen, sie wollten sich eine viel zu enge Hose in der Rückenlage am Bett anziehen. Dadurch werden automatisch die tieferliegenden Bauchmuskeln aber gleichzeitig auch der Beckenboden aktiviert. Wenn das eine Trainerin/ein Trainer weiß und die Metapher dann richtig einsetzt, ist das sehr viel wert.

Die Metapher lässt also ihre Vergangenheit als bloßes Schmuckstück hinter sich und ist nicht länger nur ein Stilmittel, um einen Sachverhalt bildhaft darzustellen. Sie ist vielmehr Teil des Wissens über diesen Sachverhalt und schlägt eine Brücke zwischen dem Bekannten und Unbekannten, dem Konkreten und dem Abstrakten, zwischen Sprache und Kognition. (vgl. Drewer, 2003, S. 10)

8.6 Metaphorischer Wissenstransfer

In der Metapher gibt es einen Bildspender und einen Bildempfänger. Laut Weinrich (1976) ist eine Rückübertragung der Merkmale des Empfängers auf den Spender ausgeschlossen. Er beschreibt den Prozess der metaphorischen Projektion also als einseitige Beziehung. Bei Lakoff und Johnson (1987) findet man eine ähnliche Betrachtungsweise. Sie sprechen von einer unidirektionalen Projektion des Konkreten aufs Abstrakte. (vgl. Drewer, 2003, S. 21) Folgendes Beispiel kann diese Theorie ganz gut veranschaulichen.

Tiefkniebeuge – *upravený* [gepflegt] *dřep*

Wenn von Kniebeugen die Rede ist, weiß man sofort, was mit dem Zusatz *upravený* also *gepflegt* gemeint ist. Es wäre jedoch völlig sinnfrei, das Wort *tief* in einem anderen Kontext mit *gepflegt* zu ersetzen.

Nach Keane (1990) spricht man dann von einem erfolgreichen metaphorischen Wissenstransfer, wenn er im Zielbereich zu einer Verbesserung der Handlungsfähigkeit oder des Verstehens beiträgt. Wird jedoch verwirrendes und damit inadäquates Wissen erzeugt, so handelt es sich um einen negativen Transfer. Wenn ein Mensch mit neuen Informationen

konfrontiert wird, versucht er diese in bereits bestehende Wissensschemata einzubinden und die neue Information wird spontan verstanden, der Aufbau eines neuen Schemas ist also unnötig. (vgl. Drewer, 2003, S. 9) Durch metaphorische Beschreibung möchte man in einer Aerobic-Stunde also erreichen, dass die Teilnehmer/innen den Anweisungen der Trainerin/des Trainers folgen und Bewegungen richtig ausführen können, ohne zuvor lange darüber nachdenken zu müssen. Man greift also zu Metaphern, die an körperliche Grundbedürfnisse anknüpfen, die an triviale und somit von allen beherrschte Bewegungsarten erinnern oder aus anderen, nicht körperbezogenen Lebensbereichen stammen, die allen Kunden/Kundinnen vertraut sind. Zu diesen soeben erwähnten Kategorien möchte ich je ein Beispiel anführen:

Beckenboden aktivieren: *Harndrang zurückhalten – potlačit pud na močeni*

Transversus Abdominis und Beckenboden aktivieren: *malé kalhoty*

Bauchmuskelübung in Rückenlage:

Beine bewegen wie beim Radfahren – pohyb nohou jako při jízdě na kole

8.7 Gliederung der Metaphern

Bei meiner Recherchetätigkeit bin ich auf sehr viele Metaphern gestoßen. Einerseits im Unterricht, andererseits in der Literatur. Nicht selten kommt es auch vor, dass ein und dieselbe Metapher sowohl in der Theorie als auch in der Praxis Anwendung findet. In diesem Kapitel möchte ich meine Sammlung von Metaphern jedoch nach anderen Gesichtspunkten gliedern, und zwar nach ihrer Form bzw. Funktion. Relevanz und Herkunft der Metapher lasse ich hier bewusst unberücksichtigt.

Ich habe mich für eine Einteilung nach folgendem Schema entschieden:

- Einwort-Metaphern
 - Tiere
 - Gegenstände
 - Sonstiges
- Phraseologische Metaphern
 - Zweck der Vorstellung
 - Zweck der Nachahmung

Bevor ich jedoch zur Auflistung und Gliederung übergehe, seien noch einige wichtige Begriffe anhand von Definitionen und anschaulichen Beispielen zu klären.

8.7.1 Phraseologismus

Den für mich wichtigsten Teil aus der Definition nach Gläser (1986) möchte ich an dieser Stelle kurz anführen:

„Ein Phraseologismus ist ein stabiles, usuelles Wortgruppenlexem, dessen Formativ sich aus mehreren Konstituenten (Einzelwörtern) zusammensetzt und dessen Semem aus einer spezifischen Auswahl und Kombination von Semem-Komponenten der Konstituenten entsteht, [...]“ (zit. n. Burger, 2007, S. 487)

Nach Burger (1998) werden zur Beschreibung von Phraseologismen die drei Hauptkriterien Polylexikalität (Mehrwortcharakter), Festigkeit (Stabilität) und Idiomatizität verwendet. Diese möchte ich nun in der Folge kurz erläutern (vgl. Skudlarska, 2011, S. 14f; Stöckel, 2004, S. 154f):

8.7.1.1 Polylexikalität

Eine phraseologische Verbindung muss sich mindestens aus zwei Wörtern bzw. Komponenten zusammensetzen.

8.7.1.2 Festigkeit

Dieses Merkmal bedeutet, dass die als Phraseologismen bezeichneten sprachlichen Konstruktionen nicht oder nur sehr beschränkt umwandelbar sind. Mit formaler Festigkeit meint man die Eigenschaft, dass ein Phraseologismus nicht syntaktisch umstellbar ist. Die einzelnen Komponenten sind nicht beliebig gegen andere austauschbar, was man als lexikalische Festigkeit bezeichnet. Von semantischer Festigkeit spricht man, da der phraseologische Ausdruck als ganzer die Bedeutung trägt und nicht die einzelnen Komponenten.

8.7.1.3 Idiomatizität

Dieses phraseologische Merkmal liegt dann vor, wenn der Sinn bzw. die Bedeutung sich nicht aus den Bedeutungen seiner einzelnen Konstituenten erklären lässt und ist somit abhängig von Kontext und Vorwissen. Es besteht also keine unmittelbare Verbindung zwischen der wörtlichen Bedeutung und der Gesamtbedeutung des Phraseologismus. Idiomatizität ist graduell abstufbar in:

- Voll-Idiome (vollständig umgedeutet)
- Teil-Idiome (einzelne Komponenten sind umgedeutet)
- Nicht-Idiome (nicht umgedeutet)

9 Gliederung der Metaphern in der Aerobic

In das oben bereits kurz vorgestellte Schema möchte ich nur jene Metaphern einordnen, die sowohl in der Literatur als auch in der Praxis vorkommen. Die meisten davon sind darüber hinaus sogar in beiden Ländern üblich.

Im Anschluss daran folgt ein Unterpunkt für Metaphern, die ich nur aus der Praxis kenne, jedoch nicht in der Literatur finden konnte. Dies liegt teilweise natürlich auch daran, dass die deutschsprachige Aerobic-Fachliteratur fast zur Gänze aus Deutschland kommt.

Zum Schluss dieses Kapitels möchte ich auch noch die vielen sehr kreativen Metaphern anführen, die ich nur bei der Literatur-Recherche gefunden habe. Diese kommen in der Praxis gar nicht zum Tragen.

9.1 Einwort-Metaphern

9.1.1 Tiere

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>kočičí hřbet</i>	<i>Katzenbuckel</i>
Quelle:	Slomka & Regelin, 2008, S. 82 Hederer, 2006, S. 113 Grabbe, 2010, S. 54 Novotná et al., 2006, S. 165 Vysušilová, 2003, S. 72 Macáková, 2001, S. 62	Kempf, 2010, S. 105 Hottenrott & Zülch, 2004, S. 167
Bemerkung:	Aufgrund der großen Quellenanzahl erkennt man bereits, dass diese Metapher sehr gängig ist.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>motýl</i>	<i>Butterfly</i>
Quelle:	Putkistová, 2006, S. 120 Hederer, 2006, S. 25, 69 Vysušilová, 2003, S. 58 Gómez, 2008, S. 85	Paul et al., 1996, S. 69 Hottenrott & Zülch, 2004, S. 153
Bemerkung:	Eine sehr gängige Bezeichnung für eine Kräftigungsübung der Brustmuskulatur.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>čáp</i>	<i>Storch</i>
Quelle:	Skopová & Beránková, 2008, S. 196 Putkistová, 2006, S. 110 Appelt et al., 2009, S. 23	-
Bemerkung:	Ein deutsches Äquivalent konnte ich weder in der Literatur finden, noch ist es mir aus der Praxis bekannt.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>králík, zajíc</i>	<i>Hase, Kaninchen</i>
Quelle:	Stackeová, 2012, S. 114 Putkistová, 2006, S. 91 Bursová, 2005, S. 52, 54 Skopová & Beránková, 2008, S. 173	-
Bemerkung:	Der deutsche Begriff ist mir nur vom Kinderturnen bekannt, jedoch nicht aus dem Aerobic-Unterricht. Auch in der Literatur habe ich ihn nicht gefunden.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>žabák</i>	<i>Frosch</i>
Quelle:	Novotná et al., 2006, S. 131, 191	Slomka et al., 2011, 164 Albert, 2001, S. 91
Bemerkung:	Damit Bezeichnet man die Position in der Bauchlage, während beide Beine abgewinkelt abgespreizt werden. Diese dient hauptsächlich dem Dehnen der Adduktoren (innere Oberschenkelmuskulatur).	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>kobra</i>	<i>Kobra</i>
Quelle:	Skopová & Beránková, 2008, S. 174 Schwichtenberg, 2008, S. 104	Paul et al., 1996, S. 136
Bemerkung:	Hierbei handelt es sich um eine Entspannungs- und Dehnungsübung in der Bauchlage, bei der man den Oberkörper vom Boden mit den Armen anhebt. Dieser Name wurde aus dem Yoga übernommen.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>brouk</i>	<i>Käfer</i>
Quelle:	-	Kempf, 2010, S. 95 Schuba & Hauser, 2012, S. 87
Bemerkung:	Diese Metapher ist nur im deutschsprachigen Aerobic-Unterricht gebräuchlich und beschreibt die Position in der Rückenlage, während die Beine abgewinkelt zur Decke ragen.	

9.1.2 Gegenstände

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>nůžky</i>	<i>Scheren(de Bewegungen)</i> <i>Scheren der Beine</i>
Quelle:	Skopová & Beránková, 2008, S. 135, 141 Muchová & Tománková, 2009, S. 75 Jarkovská & Jarkovská, 2005, S. 142f Appelt et al., 2009, S. 56, 123 Jarkovská, 2011, S. 154	Paul et al., 1996, S. 136 Fastner, 2012, S. 113
Bemerkung:	In der deutschsprachigen Literatur wurde ich deshalb nur selten fündig, da oft die englische Bezeichnung „Scissors“ verwendet wird. In Österreich verwendet man in der Praxis beides, jedoch eher den deutschen Begriff.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>stříška, střecha</i>	<i>Dächchen, Dach</i>
Quelle:	Appelt et al., 2009, S. 23 Skopová & Beránková, 2008, S. 66, 174	-
Bemerkung:	In der Praxis ist mir diese deutsche Bezeichnung zwar schon geläufig, in der Literatur war ich leider nicht fündig. Jedenfalls geht es um eine Stützposition vorlings, bei der sämtliche Extremitäten gestreckt sind und die Hüfte im ungefähr rechten Winkel den höchsten Punkt bildet.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>svíčka</i>	<i>Kerze</i>
Quelle:	Stackeová, 2012, S. 82 Appelt et al., 2009, S. 23 Alter, 1998, S. 192 Buzková, 2006, S. 196 Jarkovská, 2011, S. 154	-
Bemerkung:	<i>Kerze</i> ist zwar in Österreich überall bekannt als Bezeichnung für den Schulterstand, den Begriff konnte ich jedoch nirgends finden. Das liegt vielleicht daran, da es sich dabei eher um eine Yoga-, als eine typische Aerobic-Übung handelt.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>most</i>	<i>Brücke</i>
Quelle:	Alter, 1998, S. 36	Kempf, 2010, S. 105
Bemerkung:	Dieser Begriff beschreibt den Vierfüßlerstand rücklings, entweder überstreckt wie ein Bogen, mit gebeugten oder mit gestreckten Beinen.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>faifky</i>	<i>Pfeiffe – Fuß flex</i>
Quelle:	Stackeová, 2012, S. 78 Blahušová, 1994, S. 35, 57ff	-
Bemerkung:	Was in Tschechien überall als <i>faifky</i> bekannt ist, benennt man in Österreich mit <i>Fuß flex</i> , was eigentlich für Dorsalextension steht, also Zehen in Richtung Schienbein ziehen.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>svícen</i>	<i>U-Halte (Kerzenständer)</i>
Quelle:	Bursová, 2005, S. 72 Jarkovská, 2011, S. 79, 86	Slomka et al., 2011, 169 Hottenrott & Zülch, 2004, S. 153, 159 Schuba & Hauser, 2012, S. 73, 94, 96, 97 Rühl, Goebel & Laubach, 2011, S. 111
Bemerkung:	In der Literatur konnte ich leider nur <i>U-Halte</i> und nicht die von mir oder anderen österreichischen Kolleginnen sehr gebräuchliche Bezeichnung <i>Kerzenständer</i> finden.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>prkno</i>	<i>Brett</i>
Quelle:	Skopová & Beránková, 2008, S. 174 Muchová & Tománková, 2009, S. 72, 123 Janošková et al., 2008, S. 30	-
Bemerkung:	Auch hier konnte ich in der deutschsprachigen Literatur kein Äquivalent finden, obwohl es in der Praxis definitiv existiert. Sehr oft sagt man etwa die Phrase <i>steif wie ein Brett</i> .	

9.1.3 Sonstiges

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>sumo</i>	<i>Sumo</i>
Quelle:	Slomka & Regelin, 2008, S. 51	Slomka et al., 2011, S. 209 Albert, 2001, S. 85
Bemerkung:	Diese Bezeichnung steht für eine sehr breite Kniebeuge-Stellung und wird in beiden Ländern sowohl in der Praxis als auch in der Literatur verwendet.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>překážkový sed</i>	<i>Hürdensitz</i>
Quelle:	Novotná et al., 2006, S. 147	Paul et al., 1996, S. 138 Albert, 2001, S. 72
Bemerkung:	Der Name kommt von der Ähnlichkeit zur Position eines Hürdenläufers beim Überqueren der Hürde.	

9.2 Phraseologische Metaphern

9.2.1 Zweck der Vorstellung

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>obratel po obratli</i>	<i>Wirbel für Wirbel</i>
Quelle:	Stackeová, 2012, S. 71	Slomka et al., 2011, 164 Hottenrott & Zülch, 2004, S. 168
Bemerkung:	Dieser Phraseologismus kommt in fast jeder Stunde meistens zum Schluss vor und ist eine Anleitung für das langsame Auf- oder Abrollen des Oberkörpers.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>pupík do páteře</i>	<i>Bauchnabel Richtung Wirbelsäule/nach innen</i>
Quelle:	Janošková et al., 2008, S. 23, 30	Schuba & Hauser, 2012, S. 86 Fastner, 2012, S. 107
Bemerkung:	Diese Phrase verwendet man in vielen Situationen, immer dann, wenn die Teilnehmer/innen ihre Bauchmuskeln aktivieren und die natürliche Lendenlordose etwas aufheben sollen.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>představte si pánevní dno jako výtah</i>	<i>Aufzug fahren</i>
Quelle:	Dumoulin, 2006, S. 34	Slomka et al., 2011, S. 175 Albrecht, 2011, S. 100
Bemerkung:	Diese Metapher verwendet man beim Beckenboden-Training auf mehreren „Ebenen“.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>hlava v prodloužení páteře</i>	<i>Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</i>
Quelle:	Janošková et al., 2008, S. 23 Jarkovská, 2011, S. 158	Paul & Schuba, 2011, S. 74 Rühl et al., 2011, S. 117
Bemerkung:	Um zu verhindern, dass der Kopf hängen gelassen wird oder es zu einer Überstreckung und somit ungünstigen Belastung der Halswirbelsäule kommt, verwendet man sehr häufig diese Metapher und zwar in allen möglichen Positionen.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>počet opakování stanovíme podle „pálení“ ve svalech</i>	<i>Soviele Wiederholungen, bis man ein Brennen in den Muskeln spürt</i>
Quelle:	Janošková et al., 2008, S. 10	Paul & Schuba, 2011, S. 137
Bemerkung:	Diese Phrase ist wohl selbsterklärend und wird vor allem dann verwendet, wenn man Kund/innen Tipps für das Training zu Hause geben möchte.	

9.2.2 Zweck der Nachahmung

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>zabalte se do vajíčka</i>	<i>in die Abfahrtshocke gehen</i>
Quelle:	Jarkovská & Jarkovská, 2005, S. 191	-
Bemerkung:	Diese Position wird sehr häufig in Kräftigungsstunden eingenommen. In jedem Land gibt es jedoch eine andere Metapher dafür, die Bedeutung ist allerdings dieselbe. <i>Abfahrtshocke</i> bedeutet schließlich im Tschechischen <i>vajíčka</i> .	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>jízda na kole</i>	<i>Radfahren</i>
Quelle:	Hederer, 2006, S. 19	Rühl et al., 2011, S. 47
Bemerkung:	Diese Anleitung bekommt man in der Rückenlage zu hören, wenn die Beine zur Decke gehoben und dann bewegt werden sollen.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>na všech čtyřech</i>	<i>auf allen Vieren, Vierfüßlerstand</i>
Quelle:	Hederer, 2006, S. 21 Grabbe, 2010, S. 58	Paul et al., 1996, S. 121 Slomka et al., 2011, S. 225 Schuba & Hauser, 2012, S. 86 Albrecht, 2001, S. 134 Fastner, 2012, S. 90 Albrecht, 2011, S. 100
Bemerkung:	Anstatt korrekterweise <i>Bankstellung</i> bzw. <i>vzpor klečmo</i> zu verwenden, greift man oft auf diese allseits bekannte metaphorische Phrase zurück.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>ramena od uší</i>	<i>Schultern von den Ohren</i>
Quelle:	Muchová & Tománková, 2009, S. 43 Janošková, Murchová & Tománková, 2008, S. 23	Albrecht, 2011, S. 100
Bemerkung:	Sehr häufig kommt es vor, dass bei Aktivierung der Armmuskulatur oder des Schultergürtels automatisch die Schultern nach oben „wandern“. Um dem entgegenzuwirken, verwendet man diese oder die nächste phraseologische Metapher <i>langer Hals</i> bzw. <i>dlouhý krk</i> .	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>dlouhý krk</i>	<i>langer Hals</i>
Quelle:	Bursová, 2005, S. 63	Schwichtenberg & Jordan, 2012, S. 79
Bemerkung:	siehe oben.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>veslování (s činkou)</i>	<i>Rudern</i>
Quelle:	Schwichtenberg, 2008, S. 100 Stackeová, 2008, S. 140 Vysušilová, 2003, S. 64	Paul et al., 1996, S. 66
Bemerkung:	Diese Übung kann man entweder im aufrechten Stand oder in der Vorneige mit/ohne Hanteln oder im Langsitz mit Theraband durchführen. Dabei zieht man jedenfalls die Hände wie beim Rudern Richtung Brust und trainiert v. a. den oberen Rücken und den breiten Rückenmuskel.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>čistý úklon</i>	<i>saubere Beuge</i>
Quelle:	Bursová, 2005, S. 148	Gottlob, 2009, S. 10
Bemerkung:	In beiden Ländern werden die gleichen Phrasen mit derselben Absicht verwendet. Man will damit erreichen, dass die Kniebeuge über eine große Bewegungsamplitude ausgeführt wird, der Schwerpunkt also von weit unten nach oben wandert.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>plavání</i>	<i>Schwimmen</i>
Quelle:	Putkistová, 2006, S. 78	Fastner, 2012, S. 107
Bemerkung:	Die Arm- und Rumpfbewegungen sind jenen Bewegungen beim Brustschwimmen ähnlich. Meistens findet diese Metapher in der Bauchlage zur Stärkung der Rückenmuskulatur Anwendung.	

9.2.3 Metaphern rein aus der Praxis

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>neviditelná šňůrka vytáhne hlavu</i>	<i>imaginäres Band (zieht Kopf hoch)</i>
Bemerkung:	Um die Kursteilnehmer/innen auf eine <i>aufrechte Position (zprímý postoj)</i> hinzuweisen, kann man diese Phrase verwenden.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>vlna tělem</i>	<i>Körperwelle</i>
Bemerkung:	Dies ist eine sehr beliebte Mobilisationsübung für die gesamte Wirbelsäule.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>jakoby se musí na záchod</i>	<i>wie wenn man aufs Klo muss</i>
Bemerkung:	Um den Merengue-Grundschrift so kurz und trotzdem verständlich wie möglich zu beschreiben, bedient man sich dieser einfachen Phrase.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>stydká kost do hrudní kosti</i>	<i>Schambein Richtung Brustbein</i>
Bemerkung:	Diese Metapher verwende ich vor allem, um die korrekte Bankstellung bzw. einen korrekten Liege- oder Unterarmstütz anzuleiten. Man kann somit verhindern, dass die Kund/innen in eine Hohlkreuzposition geraten.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>potlačit pud na močení</i>	<i>Harndrang unterdrücken</i>
Bemerkung:	Die wohl bekannteste Art, den <i>Beckenboden (pánevní dno)</i> zu aktivieren.	

	Tschechisch	Deutsch
Begriff:	<i>napnout luk</i>	<i>Bogenspannung aufbauen</i>
Bemerkung:	In der Rückenlage, wobei die einzigen Auflageflächen der Schultergürtel und die Fersen sind, hält man die sogenannte <i>Bogenspannung</i> um die gesamte Rücken-, Gesäß- und hintere Beinmuskulatur statisch zu kräftigen.	

Folgende Metaphern habe ich nur in Tschechien gehört:

	Tschechisch
Begriff:	<i>papír mezi hyždě</i>
Bemerkung:	Papier zwischen den Gesäßhälften – wenn man ein festes Zusammenkniefen erreichen will.

	Tschechisch
Begriff:	<i>tušku pod paži</i>
Bemerkung:	<i>Stift unter den Armen</i> – wenn die Oberarme knapp am Oberkörper bleiben und der breite Rückenmuskel („Lat“) aktiviert werden soll.

	Tschechisch
Begriff:	<i>neprohybat jako banán</i>
Bemerkung:	<i>Nicht wie eine Banane bewegen</i> – Wenn man nicht ins Hohlkreuz gehen bzw. sich nicht überstrecken soll.

	Tschechisch
Begriff:	<i>malé kalhoty</i>
Bemerkung:	<i>Klein Hose</i> – Um die Aktivierung der Bauchmuskeln (speziell Transversus) und des Beckenbodens hervorzurufen.

9.3 Metaphern rein aus der Literatur

Auf diese Wörter möchte ich nun nicht näher eingehen, da es erstens sehr viele waren und zweitens sie kaum von Bedeutung sind, da sie in der Praxis eben keine Anwendung finden. Um jedoch kurz darzustellen, wie kreativ diese Metaphern sein können, möchte ich sie in einer Liste mit Quellenangabe – jedoch ohne Beschreibung oder Bemerkung – anführen.

Tschechisch	Deutsch
Palm Beach (Slomka & Regelin, 2008, S. 71)	Palm Beach (Slomka, 2011, S. 219)
plameňák (Slomka & Regelin, 2008, S. 47)	Flamingo (Slomka et al., 2011, S. 212)
pavouk (Gómez, 2008, S. 89)	Spinne
stonožka (Jarkovská, 2011, S. 204ff)	Tausendfüßler
velbloud (Skopová & Beránková, 2008, S. 173)	Kamel
housenky (Skopová & Beránková, 2008, S. 173)	Raupen
potápějící se labuť (Putkistová, 2006, S. 105)	versinkender Schwan
ještěrka (Putkistová, 2006, S. 106)	Eidechse
kolibřík (Putkistová, 2006, S. 104)	Kolibri
vlaštovka (Putkistová, 2006, S. 122)	Schwalbe
jeřáb (Putkistová, 2006, S. 130)	Kranich
vydra (Putkistová, 2006, S. 134)	Fischotter
netopýr (Putkistová, 2006, S. 135)	Fledermaus
mořský pták (Putkistová, 2006, S. 145)	Seemöwe
sfinga (Novotná et al., 2006, S. 131; Slomka & Regelin, 2008, S. 71)	Sphinx
metronom (Stackeová, 2008, S. 206; Stackeová, 2012, S. 63)	Metronom
klouzačka (Slomka & Regelin, 2008, S. 83)	Rutsche

hvězdička (Skopová & Beránková, 2008, S. 154)	Sternchen
poloha číšníka (Stackeová, 2012, S. 114)	Position Kellner
podnos (Schwichtenberg, 2008, S. 123)	Tablett
velikost pizzy (Skopová & Beránková, 2008, S. 137)	pizza-groß
	Herzöffner (Slomka et al., 2011, S. 216)
	ägyptische Vase (Slomka et al., 2011, S. 226)
	Bauch auswringen wie ein nasses Handtuch (Fastner, 2012, S. 117)
	Puderzucker über den Kuchen sieben (Fastner, 2012, S. 116)

10 Terminologie der Aerobic

Alle der folgenden Bezeichnungen existieren sowohl in der Theorie als auch in der Praxis. Es gibt jedoch Unterschiede zwischen Theorie und Praxis was die Umsetzung angeht. Fast ausnahmslos gilt in der Fachliteratur der englische Terminus als Fachwort und das oft angeführte deutsche bzw. tschechische Äquivalent gilt nur als Übersetzung zum besseren Verständnis seitens des Lesers/der Leserin.

Ich werde zuerst jene Wörter anführen, die in beiden Ländern auch in der Praxis in englischer Sprache verwendet werden. Danach liste ich die Wörter auf, die den in der Literatur als eigentlichen Fachausdruck geltenden englischen Terminus in beiden Ländern oft verdrängen und darüber hinaus auch noch äquivalent sind. Auf Besonderheiten, Ausnahmen und mögliche Begründungen wurde bereits in den Kapiteln 7.5 „Analyse des Anglizismengebrauchs in der Praxis“ und 8.7 „Gliederung der Metaphern“ näher eingegangen.

Bei sämtlichen nun angeführten Bezeichnungen halte ich mich an die Fachbücher von Macáková (2001), Skopová und Beránková (2008) sowie Appelt, Libra und Stejskalová (2009). Ich beschränke mich jedoch auf Wörter, die man als Trainer/Trainerin in einer Stunde auch tatsächlich anwendet. Alle anderen Wörter werden lediglich im Index, der sich im Anhang befindet, angeführt.

10.1 Bevorzugung des englischen Terminus

Bei diesen Begriffen handelt es sich in meiner Aufzählung ausschließlich um Bezeichnungen für Schritte.

Englisch	Tschechische Bemerkung	Deutsche Bemerkung
step touch	úkrok	Zustellschritt
straddle	chůze ze stoje spojeného do stoje rozkročného a zpět	im Schritt Füße auseinander und wieder zusammenführen
grapevine	křížené kroky stranou a přinožit	gekreuzte Schritte zur Seite
basic step	výkrok P vpřed a přísun L	rechts raufsteigen und links dazu
pivot turn	dvojný obrat (o 360°) vycházející z mamba	von einem Mambo ausgehende ganze Drehung, auf zweimal
knee up	P krok stranou a L skrčit přednožmom a naopak	rechts ein Schritt zur Seite, links das Knie anziehen und umgekehrt

leg curl	výkrok P pokrčít zánožmo L a naopak	rechts ein Schritt zur Seite, links anfersen und umgekehrt
side leg lift	krok P stranou a unožit poníž L a naopak	rechts ein Schritt zur Seite, links Bein abspreizen und umgekehrt
box	pohyb po ploše v tvaru čtverce	Schritte in Form eines Quadrates
cross	zkřížit	kreuzen
double	dvakrát	zweimal
mambo	mambový krok	Mambo (Tanzschritt mit Gewichtsverlagerung vor/zurück)
repeater	opakovaný pohyb	Wiederholung
side to side	zhoupnutí ze strany na stranu	Gewichtsverlagerung von Seite zu Seite
twist	pohyb pánví do stran	Bewegung mit Drehung der Hüfte
V Step	krok do tvaru písmene V	Schritt in Form des Buchstabens V

10.2 Teilweise Verdrängung des englischen Terminus

Wenn man als Trainer/in die einzelnen Stundenphasen erwähnt, um z. B. den Kund/innen zu sagen, was sie darin erwartet, greift man eher zur Muttersprache, was meiner Meinung nach authentischer wirkt.

Englisch	Tschechisch	Deutsch
warm up	rozcvičení	Aufwärmen
pre-stretching	protažení	Vordehnen
cool-down	zklidnění	Abwärmen
Stretching	strečink	Dehnen

Die folgenden Termini geben Richtungen an. Wie bereits im Kapitel 7 erwähnt, verwendet man in diesem Fall fast immer die Muttersprache, um keinesfalls Missverständnisse hervorzurufen. Dies könnte nämlich sogar einen Zusammenstoß zweier Teilnehmer/innen zur Folge haben.

right	vpravo	rechts
left	vlevo	links
side	stranou	seitlich, zur Seite
circle	kruh, do kruhu	Kreis
around	dokola	im Kreis
high	nahoru	hoch
low	dolů	tief
back	vzad	zurück
center	střed	mittig, zur Mitte
up	nahoru	rauf
diagonal	šikmo	diagonal
front	vpřed	vor
in	dovnitř (do sebe)	nach innen, zusammen

Bei diesen Wörtern handelt es sich um Bezeichnungen von Bewegungen oder Übungen, die aus vielen anderen Bereichen (außerhalb der Aerobic) bereits bekannt sind. Auch hier würde es wohl Verwirrung stiften, plötzlich den englischen Terminus zu verwenden.

jogging	běh	Laufen
clap	tlesk	Klatschen
turn	otočit	Drehung
jump	poskok	Springen
jumping jack	panák	Hampelmann
push up	klik	Liegestütz
squat	podřep	Kniebeuge

11 Resümee

Die ersten Reaktionen, wenn ich von meinem Diplomarbeitsthema berichtete, fielen fast immer gleich aus. Selbst Trainerkolleg/innen stellten in Frage, ob man auf diesem Gebiet überhaupt etwas forschen könnte, denn sie waren der Meinung, dass die Aerobic-Fachsprache ohnehin überall gleich und englisch ist.

Meinen mehrmonatigen Auslandsaufenthalt in Brünn habe ich dazu genutzt, die tschechische Fachliteratur für einen Vergleich mit der deutschsprachigen heranzuziehen und den Aerobic-Unterricht vor Ort zu besuchen und zu analysieren.

Im Nachhinein kann ich nun mit Stolz behaupten, dass es sehr viele Unterschiede, Besonderheiten und interessante Gemeinsamkeiten gibt, denen ich in den letzten Monaten auf den Grund gegangen bin. Um dies noch einmal zu verdeutlichen, möchte ich nun meine anfangs formulierten Forschungsfragen beantworten.

- *Wie groß ist der Anteil der Anglizismen an der deutschen und tschechischen Aerobic-Terminologie? In welchen Bereichen findet man mehr bzw. weniger davon?*
- *Wie groß ist der Anteil der in der Praxis angewandten Metaphern? Werden in beiden Ländern gleiche Metaphern für denselben Zweck verwendet?*
- *Worin unterscheiden sich die in der Literatur angeführten Inhalte von jenen in der Praxis angewandten?*
- *Welche Unterschiede lassen sich hinsichtlich der Fachliteratur aufzeigen?*

Natürlich ist der Anteil an Anglizismen sehr groß. Es besteht jedoch ein erheblicher Unterschied zwischen Theorie und Praxis. In beiden Ländern werden viel mehr Fachbegriffe in der Muttersprache verwendet, als in der Literatur behauptet wird. Diesbezüglich konnte ich sogar gewisse Tendenzen (siehe 7.5 „Analyse des Anglizismengebrauchs in der Praxis“) erkennen. Englische Begriffe werden z. B. zu Gunsten der Ökonomie herangezogen, oder aber, wenn die englische Version hipper und motivierender klingt und man als Trainer/in genau das erreichen möchte. Wenn Schritte oder Übungen angeleitet werden, die dem Großteil der Übenden bereits aus anderen Bereichen (Tanz, Gymnastik, Alltag) bekannt sind, wird meist auf den internationalisierten Begriff verzichtet.

Bezüglich Metaphorik weiß ich nun, dass in beiden Ländern sogar größtenteils ähnliche Metaphern für den gleichen Zweck verwendet werden. Sehr viele davon sind auch in der Literatur zu finden, einige nicht. In meiner Arbeit sind sie jedoch alle angeführt. Aufgrund der großen Menge von Beispielen mit verschiedenen Ausprägungen, habe ich sie

kategorisiert. Ich unterscheide zwischen Einwort-Metaphern und phraseologischen Metaphern. Bei den Einwortmetaphern differenziere ich nach deren ursprünglichen Bedeutungen drei Arten: „Tiere“, „Gegenstände“ und „Sonstiges“. Die phraseologischen Metaphern sind in die Kategorien „Zweck der Vorstellung“ und „Zweck der Nachahmung“ eingeteilt.

Hinsichtlich der Herkunft der Fachliteratur konnte ich keine Unterschiede feststellen. In beiden Ländern findet man von Ratgebern über Übungskataloge bis hin zu richtigen Nachschlagewerken alles. Die unterschiedlichen Gattungen weisen wiederum spezielle Merkmale auf, die sich in mehreren Punkten niedergeschlagen. Für die Einteilung der Literatur, welche im Kapitel „Analyse der Aerobic-Fachliteratur“ zu finden ist, habe ich den Titel, die Formulierung von Übungsbeschreibungen und die Bilder einer Analyse unterzogen. Groß zusammengefasst sind das die wichtigsten Schlussfolgerungen, die ich daraus ziehen konnte:

- Je sachlicher der Titel und die Schreibweise, desto professioneller das Werk
- Je persönlicher der Titel und die Schreibweise, desto laienhafter das Werk
- Je älter und laienhafter, desto mehr Haut ist auf den Bildern zu sehen

Die Recherche-Tätigkeit und auch das Verfassen dieser Diplomarbeit hat mir Freude bereitet. Nicht nur deshalb, weil ich damit meine zwei großen Interessensgebiete – Sport und Sprache – in einem Werk vereinen konnte, sondern auch, weil ich im Entstehungsprozess immer wieder bemerkt habe, dass diese Arbeit auch anderen Trainer/innen und Übersetzer/innen von Nutzen sein kann. Bei mir persönlich hat sie zweifelsohne auch etwas bewegt. Ich werde in Zukunft noch mehr auf die Sprache in meinen und anderen Kursen achten und vielleicht sogar Erkenntnisse daraus ziehen und bezüglich der Fach-Literatur kann ich nun viele Tipps geben. Ein sehr willkommener Zusatznutzen ist die Tatsache, dass ich beim Lesen und Recherchieren mein bereits vorhandenes Aerobic-Fachwissen aufgefrischt und teilweise sogar erweitert habe. Diese Tatsache bringt mich vielleicht dem Ziel, eine Aerobic-Lehrveranstaltung im Rahmen des Sportstudiums auch in Wien ins Leben zu rufen, ein Stückchen näher.

12 Shrnutí

12.1 Úvod

Sportu byla v mé rodině vždy přikládána velká důležitost. Již jako dítě jsem občas cvičila s matkou aerobik nebo tančila a moc mě to bavilo. V průběhu školních let mi už bylo jasné, že bych si během studia ráda přivydělávala jako trenérka. Nakonec jsem absolvovala několik výcvikových kurzů, které mi umožnily vyučovat různé druhy aerobiku. Moje nadšení pro tělesné cvičení má více důvodů. Především mě velmi baví pohyb za doprovodu hudby a kromě toho bych ráda přenesla tuto svou radost i na další lidi a motivovala je k tomu, aby udržovali své tělo v pohybu a zůstávali tak zdraví.

Nápad na téma této diplomové práce vznikl na základě mé oborové kombinace – Čeština, pohyb a sport.

Jelikož má tento druh sportu svůj původ ve Spojených státech amerických, vyskytuje se v názvosloví aerobiku mnoho anglicismů. Vím však, že se v Rakousku používá mnoho německých pojmů, stejně jako v Česku českých. Na ty bych se ve své práci chtěla zaměřit.

Pod pojmem aerobik se v mé práci rozumí výhradně obor skupinových cvičebních kurzů. Nepojednává však o tématu sportovního aerobiku jako vrcholového sportu.

Mé výzkumné otázky znějí:

- *Jak velký je podíl anglicismů v německé a české terminologii aerobiku?*
- *V jakých oblastech se můžeme setkat s jejich větším nebo naopak menším zastoupením?*
- *Jak velký je podíl metafor používaných v praxi? Jsou v obou zemích používány stejné metafory ke stejnému účelu?*
- *V čem se liší pojmy uváděné v literatuře od těch používaných v praxi?*
- *Jaké lze najít rozdíly, pokud jde o odbornou literaturu?*

12.2 Struktura práce

Ve třetí kapitole se zabývám teorií odborného názvosloví obecně. Výběr odborné literatury vztahující se k mé práci je rozčleněn a analyzován v kapitole čtvrté. Kapitola pátá se věnuje výhradně tématu aerobiku. V kapitole šesté vysvětluji teoretické aspekty termino-

logické práce a pokouším se podle nich svou práci uspořádat a klasifikovat. Kapitola sedmá pojednává o anglicismech. Po obecném úvodu do tématu popisují, jak se s používáním anglicismů zachází v praxi a literatuře v obou zemích. V kapitole osmé jde o používání metafor obecně. V další části práce, kapitole deváté, je konečně představeno členění metafor používaných při výuce aerobiku podle různých charakteristik. Kapitola desátá s názvem Terminologie aerobiku slouží především ke zpřehlednění již pojednávaných témat. Po mém shrnutí a seznamu literatury následuje rejstřík obsahující veškeré odborné termíny vyskytující se v práci včetně uvedení stran. Čtrnáctá kapitola a poslední část mé práce představují můj životopis.

12.3 Odborný jazyk

V předložené diplomové práci objasním odbornou slovní zásobu aerobiku. Kolem roku 1980 se zvětšuje problém odborného jazyka ve střetu s laickou veřejností. Ve skupinovém kurzu aerobiku je třeba důležité nemít komunikační problémy, protože nedorozumění může způsobit nepříjemné následky.

Aby se navodila dobrá atmosféra, měl/a by trenér/trenérka používat jazyk co možná nejpřirozeněji. To znamená, že se odborný jazyk a obecný jazyk nemůže oddělit, ale musí se smísit.

Bez obecného jazyka není možný ani odborný jazyk. Odborný jazyk je ovlivněn obecným jazykem, existuje však i zpětné působení, třeba z důvodu stále většího výskytu odborných jazyků ve sdělovacích prostředcích.

12.3.1 Funkční vlastnost

V literatuře se nacházejí následující funkční vlastnosti charakteristické pro odborné jazyky: jasnost, srozumitelnost, ekonomie, anonymita, darování identity.

12.3.2 Včlenění odborného jazyka do aerobiku

Žádné schéma popsané v literatuře se nemůže přiřadit k odbornému jazyku. Ani na horizontální ani na vertikální rovině. Podle mého názoru je odborný jazyk aerobiku směsí odborného a komunikačního jazyka. Dá se roztrdit jak na vysoké, tak i nízké stupně abstrakce. Samozřejmě je také důležité, kdo se s kým baví. Cílem trenéra/trenérky není zahrnout účastníky cizími slovy, ale poradit a vysvětlit jim vše co nejpochoptelněji.

Četla jsem i o teorii amatérského jazyka, která leží mezi odborným a obecným jazykem. Obor fitness má hodně lidí spíše jako koníček, kde se často používá jenom amatérský jazyk.

12.3.3 Odborná slovní zásoba

Odborná slova jsou nejmenší významové a samostatně použitelné jazykové jednotky, které se používají v okruhu působnosti. Odborná slovní zásoba má sice množství stejných slov, ale nestává se jen odborným slovem v užším smyslu. Rozčlenění odborné slovní zásoby má totiž čtyři skupiny, které jsou rozdělené podle hustoty odborných slov. Jednotka aerobiku obsahuje vlastně všechny skupiny.

12.3.4 Přesnost a jednoznačnost

Podle stáří výzkumu mají odborná slova jenom jediný význam (monosemie), který je reprezentován jediným slovem (heteronymie). Mladší lingvistika vychází z toho, že se vyskytují nejasnosti jak víceznačné (polysémie) tak i stejnoznačné (synonymie). Jednoznačnost je spíš idealistické myšlení. Alternativa je komunikační monosemie, což znamená, že by slovo mělo v jednom kontextu jenom jediný význam.

Často zastávaným názorem je, že se odborný jazyk vyznačuje chybnými metaforami. Metafora má sice dlouhou tradici, ale už nejsou žádné výjimky v odborném jazykovém obvodu.

12.3.5 Nauka a práce terminologie

Další lingvistickou disciplínou je nauka terminologie, která se zajímá jen o aktuální slovní zásobu.

12.3.6 Základní prvky nauky terminologie

Ve speciální nauce terminologie jde o vlastnosti odborných slovních zásob jednotlivých jazyků (česky/německy) a oborů (aerobik). Pomocí (terénního) výzkumu jsem zevrubně prozkoumala odborný jazyk aerobiku. Potom jsem ho přirovnala k pojmům používaným v Rakousku.

12.3.7 Překládání odborného jazyka

Odborné znalosti můžou překladatelům být velmi užitečné. Přestože se kvůli této diplomové práci nevidím jako překladatelka, bylo by pro mě moc důležité dosáhnout následující kvalifikace:

1. Obecná jazyková kompetence výchozího jazyka (německý jazyk jako mateřský jazyk)
2. Obecná jazyková kompetence cílového jazyka (studium českého jazyka)
3. Odborná jazyková kompetence výchozího jazyka (zaměstnání jako trenérka aerobiku)
4. Odborná jazyková kompetence cílového jazyka (osvojení během pobytu v zahraničí)
5. Odborná kompetence (studium na fakultě sportovních studií, různá vzdělávání)

12.3.8 Frazeologie v odborném jazyce

Výsledek syntaktického spojení alespoň dvou prvků se jmenuje odborný obrat. Jako frazeologie se označuje celek obrátů odborného jazyka. Už dávno se poznalo, že nejen podstatná jména, slovesa, ale i přídavná jména a jiné slovní druhy takto fungují.

12.4 Rozbor odborné literatury z oboru aerobiku

K odborné literatuře aerobiku nepatří jen „čistě“ knihy o aerobiku, ale i jiné knihy z velké skupiny knih oboru „fitness“. Důvodem je množství katalogů posilovacích či protahovacích cvičení, které jsou důležitou částí jednotky aerobiku. Knihy se obrací na různé cílové skupiny. Občas to lze poznat už na titulu knihy nebo na obsahu, takže jsem je kategorizovala do následujících bodů:

12.4.1 Cílové skupiny

- Adresováno učitelům a trenérům
- Napsáno pro neoborníky
- Jak pro odborníky tak i pro neoborníky

12.4.2 Příznaky

12.4.2.1 Aktuálnost

Čím je dílo starší, tím méně anglicismů obsahuje. To je alespoň dojem, který jsem získala během prohlížení více než 50 knih.

12.4.2.2 Obrázky

V několika knihách jsou modelové velmi málo oblečení. Muži jsou dokonce s nahým trupem. Můj pocit je, že je ve starších knihách vidět spíš více nahé kůže než v aktuálních knihách. Důvodem by mohl být ještě větší vliv na gymnastiku a balet. Na mě to každopádně působí neprofesionálně.

12.4.2.3 Jazyk

Pro popis cvičení se v literatuře používají různé styly. V dílech, která jsou spíš pro laiky, se píše často v imperativu, aby byli osloveni čtenáři osobně. V literatuře pro odborníky se pojmenuje cvičení spíše podle jeho funkcí. Popis cvičení je neutrální s infinitivními slovesnými tvary.

12.5 Aerobik

12.5.1 Co je to?

Aerobik je specifická forma gymnastiky na moderní hudbu a pohybová aktivita vytrvalostního a aerobního charakteru. Při této činnosti se zapojují velké skupiny svalů. Příznivě působí také na pohybové schopnosti jako je síla a obratnost. Zároveň se při aerobiku rozvíjejí pohybové dovednosti – tedy koordinace pohybů, pohyblivost, prostorová orientace a pohybová paměť.

12.5.2 Rozdělení podle sportovních věd

12.5.2.1 Vytrvalost

Vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost nebo schopnost odolávat únavě. Zlepšuje se v hodinách jako High-Impact, Low-Impact, Mixed-Impact, Step-Aerobic, Taeboxing, Zumba atd.

12.5.2.2 Síla

Sílu můžeme definovat jako schopnost nervosvalového systému překonat a udržet odpor. Podporuje se v kurzech jako Bodywork, Power Pump a P-Class.

12.5.2.3 Pohyblivost

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu dle možností kloubního systému člověka. Odlišují se metody statické od metod dynamických. V aerobiku se používá metody statické, tj. strečink jako relaxace na konci hodiny.

12.5.2.4 Koordinace

To je komplex schopností umožňující účelně koordinovat vlastní pohyby, které se během aerobiku můžou dobře zlepšit. Součástí koordinačních schopností jsou např.

- obratnostní
- rytmické
- rovnovážné
- pohybové
- orientační

12.5.3 Druhy aerobiku

12.5.3.1 Aerobik klasický

Tyto kurzy mají jako hlavní bod vytrvalost.

Low-Impact – nízkonárazový aerobik, nízký aerobik nebo dopad

Cvičení s nízkou intenzitou zátěže, kde alespoň jedna noha zůstává na zemi v kontaktu s podložkou.

High-Impact – vysokonárazový aerobik, vysoký aerobik nebo dopad

Cvičení s vysokou intenzitou zátěže, kde chodidla nemusí být v kontaktu s podložkou. Lekce jsou určeny pro pokročilé cvičence.

Mixed-Impact – mix aerobik

Tato lekce je specializovaná pro střední intenzity s choreografií, ve které převažují prvky low impact nad prvky high impact.

Step-Aerobic – step aerobik

Je aerobní lekce s využitím stupínků pro simulace chůze do schodů a zajišťuje kardio-trénink a tvarování dolní části těla.

12.5.3.2 Aerobik taneční

Charakteristiky tanečních kurzů jsou prvky aerobiku modifikované do tanečních stylů. Existují různé druhy jako třeba latinský aerobik, hip-hop aerobik a zumba.

12.5.3.3 Kondiční a redukční aerobik

Cílem hodin je tvarování těla a zlepšování silové vytrvalosti. Hodina se skládá z aerobního bloku s jednoduchými sestavami a z bloku posilování s vahou vlastního těla nebo s využitím nejrůznějšího náčiní. Existuje mnoho druhů jako kick-box aerobik, bodywork a power pump.

12.5.3.4 Zdravotní, body and mind

To jsou skupiny moderních tělesných cvičení, u kterých jsou hlavní složkou relaxace a duševní koncentrace. Mezi nejznámější patří strečink, pilates, jóga a tchaj-ti.

12.5.4 Struktura cvičební lekce

Lekce aerobiku je složena z předem daných bloků, které mohou mít různou délku trvání. Záleží to na tom, jaký účel má hodina plnit.

12.5.4.1 Zahřátí

Tato úvodní část lekce slouží k přípravě organismu na následující zátěž. Její délka se mění podle typu hodiny a zdatnosti cvičenců. Rozcvičení se provádí proto, aby se zvýšila vnitřní teplota těla.

12.5.4.2 Hlavní část – aerobní blok

Cílem této části je udržet tepovou frekvenci, aby šlo o zátěž aerobního charakteru. Obsahem je výuka choreografie, v níž se většinou snažíme dodržovat pravidlo postupu zařazování prvků od jednodušších ke složitějším.

12.5.4.3 Hlavní část – posilování

Posilovací blok by měl obsahovat cviky na všechny hlavní svalové skupiny a měl by být součástí každé lekce aerobiku, protože se může docílit odstranění svalových dysbalancí a správného držení těla.

12.5.4.4 Zklidnění, protažení, strečink

Cílem zklidnění je postupné snížení tepové frekvence, celkové zklidnění organismu a snížení frekvence dýchání. Na závěr skoro každé cvičební lekce aerobiku je strečink neboli protahovací cvičení. Mělo by probíhat v klidném prostředí, v příjemné poloze s pomalou a příjemnou hudbou, abychom lépe navodili stav relaxace.

12.5.5 Metody učení choreografií aerobiku

12.5.5.1 Skladební metody

Vývoj prvků, lineární progresse

Je metoda k vytvoření pohybového základu bez choreografie.

Metoda měnící části

Tato metoda je jednou z nejužívanějších a zabezpečí plynulé střídání pravé a levé nohy.

Řetězová metoda

Nejprve se učí první dva kroky a poté se přidává krok za krokem (A+B+C+D). Malou nevýhodou je velké množství kroků, které si cvičící musí zapamatovat.

Bloková metoda

Vychází z principu stavění jednotlivých bloků (A+B) + (C+D).

12.5.5.2 Pomocné metody

Tyto metody pomůžou instruktorům dodržovat didaktické zásady výuky, a to postupovat od jednoduchého ke složitějšímu, od pomalého k rychlejšímu a od známého k neznámému.

Pyramida

Jde o postupné ubírání počtu opakování prvků v souladu se strukturou hudby (32, 16, 8,...).

Metoda vrstvení

Tato metoda umožňuje bez problémů přizpůsobovat choreografii schopnostem cvičenců a pracovat s heterogenní skupinou. Elementy vrstvení mohou být třeba práce s pažemi, změna směru a změna intenzity.

Metoda držení

Pro výstavbu choreografie se využívá jednoduchý krok, který se vkládá do vazeb při učení složitějších prvků.

12.6 Teoretické aspekty práce terminologie

Existuje více metod, které jsou často bez rozdílu pojmenovány „terminologické práce“, přestože jimi vlastně nejsou.

Zpracování větších a hrubě strukturovaných polí výrazů je jmenovaná terminologická příprava. Tato metoda odpovídá přibližně mému postupu. Vycházím z oboru a pak ho rozčlením a kategorizuji do menších jednotek. Potom přidělím výrazy přiměřeným jednotkám.

12.6.1 Pole výrazů

Je to množství výrazů, které mají vzájemnou souvislost. Konstrukce může být různá a struktura volnější než tento správný systém výrazů, přestože je moje práce po zásadách *jednoznačná, srozumitelná, přehledná a jasná*.

12.6.2 Tvoření pojmenování

V odborném jazyce se nemůžou plnit slova jen obecného jazyka odbornými obsahy. Proto nové výrazy dostanou nová pojmenování. Různé možnosti uvedu zde.

12.6.2.1 Terminologizace

Jedno slovo nebo skupina slov dostane v odborném jazyce jediný jistý význam.

12.6.2.2 Sestavené pojmenování a víceslovné pojmenování

Tvoření sestavených pojmenování je velice obvyklý postup, ale v češtině se skoro vůbec nevyskytuje.

Kniebeuge – dřep

12.6.2.3 Slovní odvození

To je spojení kmenu slova a alespoň jednoho prvku, který může být příponou nebo předponou.

rozcvičení (Skopová & Beránková, 2008, S. 34) – Aufwärmen

12.6.2.4 Konverze

Konverzí se rozumí změna slov od jednoho slovního druhu k jinému. Je tam několik možností, nejčastěji se vyskytují:

- deverbativa

zklidnění (Skopová & Beránková, 2008, S. 34) – Abwärmen

12.6.2.5 Přejímání

Přejímáním se rozumí převzetí slova z jiného jazyka.

12.6.2.6 Zkrácení slova

Jeho výhodou je sice ekonomie, ale možná nevýhoda může být nedostatek preciznosti a srozumitelnosti. To by mohl být důvod, proč se nepoužívá ani v kurzech ani v literatuře.

12.6.3 Znázornění a vysvětlení výrazů

Následující informace jsou uvedeny:

- Výraz
- Původ
- Definice
- Poznámka

12.6.4 Ekvivalentnost

V této diplomové práci rozumím podle ekvivalentnosti, že...

- v obou zemích se používá anglický termín místo vlastního názvu.
- v obou zemích se používají termíny vlastních jazyků se souhlasem ve významu.

12.7 Anglicismy v českém jazyce

12.7.1 Všeobecné

V češtině se často píšou anglicismy podle pravidel anglické ortografie. Může to ale být i podle české ortografie, aby se používala pravidla skloňování a časování jako u českých slov.

12.7.2 Anglicismy v odborném jazyce aerobiku

V názvosloví aerobiku se samozřejmě najde jak v němčině tak v češtině hodně anglicismů, protože sportovní disciplína má svůj původ ve Spojených státech amerických.

12.7.3 Užití anglicismů v české literatuře

Vedle výrazů, které byly jednoduše převzaty, je i mnoho hybridních tvoření slov. Já se hlavně zajímám o morfologické asimilování termínů.

12.7.4 Užití anglicismů v německé literatuře

Podobně jako v české literatuře je názvosloví v německých knihách většinou anglické.

12.7.5 Analýza potřeby anglicismů v praxi

V teorii, také v literatuře, se najde více anglicismů než v praxi. To platí pro obě jazykové oblasti. Výsledky mé rešeršní činnosti jsem kategorizovala jak uvádím.

12.7.5.1 Anglické názvy pro „čistě“ aerobické kroky

Step Touch: Tento krok nemá původ v tanci a je používán všude stejně.

12.7.5.2 Tendence ke kratší formě

Jeden z nejdůležitějších příznaků odborných jazyků je ekonomie. Na základě ekonomie se volí většinou kratší forma.

Repeater – opakovaný pohyb

Když má český termín podobnou délku jako anglický, tak se v češtině používá i český termín.

Kop – kick

Výjimka:

zkracovačky – crunch

12.7.5.3 Tendence ke slovům z každodenního života

Když známe slova z každodenního života i mimo aerobik, tak je používáme. Bylo by to nepřirozené, použít anglický termín. Tato teorie sedí v praxi jak v Rakousku tak i v České republice.

- *nahoru – up*
- *rychle – quick*
- *běh (na místě) – jogging*

12.7.5.4 Převzetí termínů z jiných sportovních disciplín

Když už jsou termíny známé z jiných sportovních disciplín nebo dokonce z jiných životních oblastí, jsou tak používány i v lekcích aerobiku.

Taneční kroky

Taneční kroky si nechávají i v aerobiku své původní názvy.

Chassé – Chassée

Posilovací a protahovací cvičení

Mnoho cvičení existuje déle než obor a sportovní disciplína „aerobik“. Ten si nechal taky své původní názvy.

klik – Push-Up

12.7.5.5 Orientace na účastníky

Úroveň znalosti a schopnosti

Trenér/trenérka používá více českého příp. německého názvosloví v kurzech pro začátečníky, aby klienty nepřetěžoval/a.

Věk zákazníků

Nechci říct, že starší klienti neumí anglicky, ale hodně cvičení existuje už dlouho a měly by si zachovat původní názvy.

12.7.5.6 Orientace na pojem a fáze hodiny

V dynamických hodinách nebo fázích aerobiku najdou spíše využití anglické pojmy. V klidných kurzech nebo fázích se používá víc pojmů vlastního jazyka.

12.8 Metaforika

Odborníci používají metafory také, aby byly lépe srozumitelné. Metafora není jenom řečnická okrasa, ale i efektivní strategie předání.

12.8.1 Charakterizování metafory

Rozeznáváme původ, ze kterého lexému pochází od cílové oblasti, ve které se používá slovo metaforicky. Může se to říct i v rámci (frame) a ohnisku (focus). Oba elementy jsou nutné pro metaforické vyjádření. Znalost vlastního významu je podmínka pro metaforické užití.

12.8.2 Metaforika a odbornost

Míra odbornosti se může řídit podle kognitivní síly nebo podle počtu znaků, takže by byla odbornost na znaky bohatá a laický stav na znaky chudý. V realitě, ale neexistuje dichotomie. Kromě toho v odborném jazyce aerobiku nejde o množství na znaky, ale především o srozumitelnost.

12.8.3 Mezinárodní srovnání metafory

Mezikulturní srovnání jsou zajímavá, protože existuje hodně shod mezi metaforami různých jazykových společností. V následující kapitole vyložím, co jsem našla během sepisování rešeršní práce v Brně. Jak v teorii, tak i v praxi se vyskytují metafory. Částečně se odlišuje teorie od praxe.

12.8.4 Metaforika v aerobiku

12.8.4.1 Legitimace metafory v kurzu

U učení pohybu se občas používá moc ulehčené formulace. Důvody jsou, že klienti neznají pojmenování svalů. Kromě toho často chybí tělesný cit, aby stáhli určitý sval.

12.8.4.2 Kognitivní procesy

Již existující znalost je základ, na kterém se vytvářejí zkušenosti, ze kterých se shrne kategorie. Trenér/trenérka musí přizpůsobit jeho/její mluvu svým klientům. Odborným jazykem se konečně nesmí účastníci přetěžovat.

12.8.5 Funkce metafor u učení (se)

Metafory jsou důležité v každé fázi poznání a předávání znalostí.

12.8.5.1 Metaforická schopnost jako kompetence

Důležitá schopnost dobrého a kreativního trenéra/trenérky je poznat podobnosti mezi různými obory a rozvíjet je.

Při návodu „malé kalhoty“ si mají účastníci představit, že si zkouší obléknout příliš úzké kalhoty v leže na zádech. Tím se stáhnou automaticky hluboké břišní svaly a současně pánevní dno. Když to trenér/trenérka ví a správně použije, je to velice účinné.

12.8.6 Metaforický transfer vědění

Metaforický transfer vědění je úspěšný, když vede ke zlepšení schopnosti jednat a rozumět. Používají se metafory, které se upnou na tělesnou základní potřebu a triviální pohyby nebo mají původ v jiných oborech života. Každopádně by měli být klientům důvěrné.

*pohyb nohou jako při jízdě na kole
malé kalhoty*

12.8.7 Včlenění metafor v aerobiku

V této kapitole chci členit sbírku metafor podle hledisek tvaru a funkce. Rozhodla jsem se pro rozvržení podle následujícího schématu:

- Jednoslovné metafory
 - zvíře
 - objekt
 - ostatní
- frazeologické metafory
 - účel představení
 - účel imitace

12.8.7.1 Frazeologismus

Frazeologické spojení se musí skládat z alespoň dvou slov. Mezi doslovným významem a celkovým smyslem frazeologismu existuje rozdíl.

12.9 Názvosloví aerobiku

Každý z následujících názvů existuje jak v teorii, tak i v praxi. Existují však rozdíly u použití anglických slov v obou zemích. Potom seznamuji s anglickými termíny, které se často v obou zemích vytěsňují.

12.9.1 Nadržování anglickému termínu

Výrazy jsou pouze názvy pro kroky. (seznam: 10.1)

12.9.2 Částečné vytlačení anglického termínu

Když trenér/trenérka mluví o fázích hodin, používá spíš mateřský jazyk.

U směrodatných termínů se volí většinou mateřský jazyk, aby nevznikla žádná nedorozumění.

Slova, která už jsou známá z jiných oborů (mimo aerobiku), se také neříkají anglicky.

12.10 Resumé

Hodně lidí si myslí, že odborný jazyk aerobiku je všude stejný a sice anglický. Po intenzivní rešeršní práci mohu nyní s hrdostí prohlásit, že existuje velmi mnoho rozdílů, zvláštností a zajímavých podobností, kterým jsem v uplynulých měsících přišla na kloub. Podíl anglicismů je v češtině i v němčině přirozeně velký. Existuje však podstatný rozdíl mezi teorií a praxí. V obou zemích se používá mnohem více odborných názvů v mateřském jazyce, než je uváděno v literatuře. Pokud jde o používání metafor, zjistila jsem, že se v obou zemích používají podobné metafory ke stejnému účelu, a to dokonce ve většině případů. Velkou část z nich lze také najít v literatuře.

V obou zemích lze najít odbornou literaturu sahající od příruček přes výukové katalogy až po opravdové příručky. Různé žánry přitom mají určité specifické vlastnosti, ze kterých bych mimo jiné například mohla učinit následující závěr: čím věcněji a konkrétněji je formulován název nebo samotný text, tím je dílo profesionálnější. A naopak, čím osobnější styl, tím méně odborný a více laický.

13 Literatur

- Albrecht, K. (2011). *Intelligentes Bauchmuskeltraining. Funktionell. Effizient. Erfolgreich.* Stuttgart: Haug.
- Albrecht, K., Meyer, S. & Zahner, L. (2001). *Stretching. Das Expertenhandbuch.* (3. überarb. Auflage). Heidelberg: Haug.
- Alter, M. J. (1998). *Strečink. 311 protahovacích cviků pro 41 sportů.* Praha: Grada.
- Antos, G. (1996). *Laien-Linguistik. Studien zu Sprach- und Kommunikationsproblemen im Alltag.* Tübingen: Niemeyer.
- Appelt, K., Libra, M. & Stejskalová, I. (2009). *Základy názvosloví tělesných cvičení.* Praha: Akademie TVS Palestra.
- Arntz, R., Picht, H. & Mayer, F. (2004). *Einführung in die Terminologearbeit.* (5. verbesserte Auflage). Hildesheim: Olms.
- Ausbildungsunterlagen USI Wien (2009). *Aerobic- und Fitnesslehrerausbildung.*
- Blahušová, E. (1994). *Kalanetika. Cvičení s gumou. Mírný aerobik.* Praha: Olympia.
- Burger, H. (2007). *Phraseologie. Phraseology.* Berlin: de Gruyter.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení. Uvolňovací – posilovací – protahovací.* Praha: Grada.
- Buzková, K. (2006). *Strečink.* Praha: Grada.
- Coenen, H. G. (2002). *Analogie und Metapher. Grundlegung einer Theorie der bildlichen Rede.* Berlin: de Gruyter.
- Drewer, P. (2003). *Die kognitive Metapher als Werkzeug des Denkens.* Tübingen: Gunter Narr.
- Dumoulin, C. (2006). *Cvičíme v těhotenství. Názorný popis cviků a praktické rady.* Praha: Portál.
- Fastner, G. (2012). *Funktionelles Figurtraining. Wo Sport Spaß macht.* Aachen: Meyer & Meyer.
- Friedrich, W. (2007). *Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis für die Schule.* (2. Auflage). Balingen: Spitta.
- Gómez, R. A. (2008). *Aerobik a Step Aerobik.* Praha: Ottovo.

- Gottlob, A. (2009). *Differenziertes Krafttraining mit Schwerpunkt Wirbelsäule*. (3. Aufl.). München: Urban & Fischer.
- Grabbe, D. (2010). *Zdravá záda. Protahovací cvičení, rozhybání, posílení, relaxace*. Praha: Grada.
- Hederer, M. (2006). *Bodyforming. Posilování a strečink pro plnoštíhlé ženy*. Brno: Computer Press.
- Hottenrott, K. & Zülch, M. (2004). *Ausdauertrainer. Fitness und Gesundheit*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Janošková, H., Murchová, M. & Tománková, K. (2008). *Cvičíme na velkém míči*. Brno: Computer Press.
- Jarkovská, H. (2011). *264 cvičení na velkém míči*. Praha: Grada.
- Jarkovská, H. & Jarkovská, M. (2005). *Posilování s vlastním tělem 417krát jinak*. Praha: Grada.
- Jordan, A., Graeber, I. & Raabe, S. (2000). *Fit-Ball Aerobic. Ausdauerprogramme für Schule, Verein und Studio*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Kempf, H.-D. (Hrsg.) (2010). *Die Neue Rückenschule. Das Praxisbuch*. Heidelberg: Springer.
- Kleinová, N. (2010). *Návrhy „aerobních choreografií“ pro komerční lekce*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Krčmová, M. (1998). Aktuelle Probleme der Sprachkultur des Tschechischen. In A. Greule & F. Lebsanft (Hrsg.), *Europäische Sprachkultur und Sprachpflege*. (S. 169-178) Tübingen: Gunter Narr.
- Lipczuk, R. & Jackowski, P. (2009). *Sprachkontakte – Sprachstruktur. Entlehnungen – Phraseologismen*. Hamburg: Verlag Dr. Kovač.
- Lust, B. (2012). *Taeboxing*. Ausbildungsunterlagen USI Wien.
- Macáková, M. (2001), *Aerobik*. Praha: Grada.
- Michler, M. & Michler, P. (2005). *Gymnastik – aber richtig! Informieren. Mobilisieren. Dehnen. Kräftigen*. (5., neu überarb. Auflage). Hard: Eigenverlag.
- Mießner, W. (2009). *Posilování s činkami*. České Budějovice: Kopp.
- Mießner, W. (2002). *Richtig Aerobic*. München: BLV.
- Muchová, M. & Tománková, K. (2009). *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada.

- Newerkla, S. M. (2003). *Sprachkontakte Tschechisch – Deutsch – Slowakisch. En archê ên ho lógos. Deutsche Lehnwörter im Tschechischen und Slowakischen: historische Entwicklung, Beleglage, bisherige und neue Deutungen*. Habilitationsschrift. Wien: Geistes- und Kulturwissenschaftliche Fakultät.
- Novotná, V., Čechovská, & I. Bunc, V. (2006). *Fit programy pro ženy*. Praha: Grada.
- Pahmeier, I. & Niederbäumer, C. (2004). *Step-Aerobic. Für Schule und Studio*. (6. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Paul, G., Hausbei, B., Hohmann, E.-M., Kahl, M. & Vögele, C. (1996). *Aerobic-Training. Wo Sport Spaß macht*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Paul, G. & Schuba, V. (2011). *Aktiv gegen Osteoporose. Wo Sport Spaß macht*. (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Peldová, K. (2011). *Specifické výukové metody v aerobiku*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Petr, M. & Šťastný, Petr. (2012). *Funkční silový trénink*. Praha: Univerzita Karlova.
- Putkistová, M. (2006). *Strečinkem ke kráse*. Praha: Euromedia Group.
- Roelcke, T. (2010). *Fachsprachen*. (3. Aufl.). Berlin: Erich Schmid.
- Ruhl, J., Goebel, S. & Laubach, V. (2011). *Rücken-Aktiv. Bewegen statt Schonen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schnabel, G., Harre, D. & Krug, J. (2009). *Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Schuba, V. & Hauser, S. (2012). *Aerobic und Step Aerobic*. (2. Aufl.). Wiebelsheim: Limpert.
- Schwichtenberg, M. & Jordan, A. (2012). *Kräftigen und Dehnen*. (3. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Schwichtenberg, M. (2008). *Cvičení pro zdravé klouby*. Praha: Grada.
- Skopová, M. & Beránková, J. (2008). *Aerobik. Kompletní průvodce*. Praha: Grada.
- Skudlarska, B. (2011). *Der phraseologische Gebrauch von Ethnonymen in der deutschen und russischen Phraseologie*. Wien: Universität Wien.
- Slomka, G., Haberlandt, A., Harvey, C., Michels-Plum, C. & Paul, G. (2011). *Das neue Aerobic Training*. (5. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Slomka, G. & Regelin, P. (2008). *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada.

- Spillner, B. (Hrsg.). (1996). *Stil der Fachsprachen*. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Spitzmüller, J. (2005). *Metasprachdiskurse. Einstellungen zu Anglizismen und ihre wissenschaftliche Rezeption*. Berlin: de Gruyter.
- Stackeová, D. (2012). *Cvičení na bolavá záda*. Praha: Grada.
- Stackeová, D. (2008). *Fitness programy teorie a praxe. Metodika cvičení ve fitness centrech*. Praha: Galén.
- Steinhauer, A. (2000). *Sprachökonomie durch Kurzwörter. Bildung und Verwendung in der Fachkommunikation*. Tübingen: Gunter Narr.
- Štěrbová, P. (2007). *Aerobik, jeho charakteristika, využití a přínos*. Masarykova univerzita v Brně.
- Stöckl, H. (2004). *Die Sprache im Bild – das Bild in der Sprache*. Berlin: de Gruyter.
- Strakoš, J. Valouch, V. (2004). *Osobní trenér. Cvičíme doma, v kanceláři i tělocvičně*. Praha: Grada.
- Übelbacher, J. (2006). *Sportanthropometrie. Terminologievergleich Deutsch-Tschechisch*. Universität Wien.
- Vysušilová, H. (2003). *Cvičení s gumovými pásky. Thera-Band*. Praha: ARSCI.
- Weineck, J. (2004). *Sportbiologie*. (9. Aufl.). Balingen: Spitta.
- Wenderlich, A. (2006). *Fachwortschatz des Aerobic-Trainers. Terminologievergleich Deutsch-Polnisch*. Universität Wien.
- Zítko, M. & Skopová, M. (1999). *FIT. Sestavy. Protahovací, relaxační, posilovací, mobilizační*. Plzeň: Olympia.

- WWW: http://en.wikipedia.org/wiki/Burpee_%28exercise%29 am 2.5.2013, 13:34
- WWW: <http://www.bmlv.gv.at/sport/pdf/k2.pdf> am 2.5.2013, 13:23
- WWW: <http://www.misule-aerobik.estranky.cz/clanky/aerobik/aerobicke-kroky.html> am 29.04.2013, 10:23
- WWW: <http://www.pravidlahubnuti.cz/> am 24.10.2012, 12:05

14 Index

14.1 Tschechisch – Deutsch – Englisch

Tschechisch	Seite	Deutsch	Englisch
aerobik klasický	S. 108	Klassische Aerobic	
aerobik taneční	S. 109	Dance Aerobic	dance aerobic
Angličan	S. 75	Hock-Liegestütz	burpee
basic step	S. 98	Basic (Step)	basic step
běh (na místě)	S. 70	Laufen	jogging
bloková metoda	S. 110	Link- oder Block-T.	
box	S. 66	Box	box
cross	S. 99	Cross	cross
ča ča ča	S. 72	Cha Cha Cha	cha cha cha
čáp	S. 87	-	-
-		Devide and Match	-
dokola	S. 100	im Kreis	around
dolů	S. 68	runter	down
double	S. 99	Double	double
dovnitř (do sebe)	S. 100	nach innen, zusammen	in
dřep	S. 74	Kniebeuge	squat
dvouruční činka	S. 53	Langhantel	-
expander, dutá guma	S. 53	Exertubes	-
fajfky	S. 89	Fuß flex	-
grapevine	S. 65	Grapevine	grapevine
gumový pás	S. 53	Theraband	-
chassé	S. 72	Chassée	Chassée
chůze	S. 71	Marschieren	march
kick-box aerobik	S. 109	Taeboxing	-
klik	S. 73	Liegestütz	push up
knee up	S. 98	Knee Up	knee up
kobra	S. 87	Kobra	-
kočičí hřbet	S. 86	Katzenbuckel	-
kondiční a redukční aerobik	S. 109	Workout-Stunden	-
kop	S. 66	Kick	kick
králík	S. 87	-	-
kruh (do kruhu)	S. 69	(im) Kreis	circle
kruhový trénink	S. 47	Zirkeltraining	circle
leg curl	S. 99	Leg Curl	leg curl
malá činka	S. 53	Kurzhantel	-
mambo	S. 72	Mambo	mambo
metoda držení	S. 110	Holding Pattern	holding pattern
metoda měnící části	S. 110	Top and Tail	top and tail
metoda vrstvení (lyering)	S. 52	Layer (Substitute) – Insertion Methode	layer
mix aerobik	S. 108	Mixed-Impact	mixed impact
most	S. 89	Brücke	bridge

motýl	S. 86	Butterfly	butterfly
nahoru	S. 68	rauf	up
nízký aerobik, nízký dopad, nízkonárazový aerobik	S. 108	Low-Impact	low impact
nůžky	S. 66	Scissors, (Scheren)	scissors
objímací	S. 56	Fassen	
otočit (se)	S. 71	(sich) drehen	turn
overball, malý míč	S. 53	Redondoball, Pilates-Ball	-
panák	S. 74	Hampelmann	jumping jack
pivot turn	S. 98	Pivot Turn	pivot turn
podřep	S. 62	Kniebeuge	squat
pomalou	S. 70	langsam	slow
posilovací tyč, těžká tyč	S. 53	Powerbar (Gymstick, Staby)	-
posilování	S. 109	Kräftigung	workout
poskok	S. 100	springen	jump
prkno	S. 90	Brett	-
protážení	S. 110	Pre-Stretch	pre stretch
předkopávání	S. 56	Beinstreckung	-
překážkový sed	S. 90	Hürdensitz	
přítahy	S. 57	ranziehen	
pyramida	S. 110	Pyramidenaufbau	
repeater	S. 65	Repeater	repeater
reverse, obrat	S. 67	Reverse	reverse
rozpažky	S. 112	Fliegende	Flys
rychle	S. 70	schnell	quick
řetězová metoda	S. 110	Add-on Technik	add-on
sed-leh	S. 56	Sit-Up	sit-up
shyb	S. 56	Klimmzug	pull-up
side leg lift	S. 99	Side Leg Lift	side leg lift
side to side	S. 99	Side to Side	side to side
snožování	S. 57	Heranziehen, Adduzieren	-
spojená guma	S. 53	Rubberbands	-
stahování	S. 56	Runterziehen	
step	S. 53	Step	-
step aerobik	S. 108	Step Aerobic	step aerobic
step touch	S. 64	Step Touch	step touch
straddle	S. 64	Straddle	straddle
stranou	S. 69	seitlich, zur Seite	side
strečink, protážení	S. 110	Dehnen	stretching
střed	S. 69	mittig, zur Mitte	center
stříška, střecha	S. 88	Dach, Dächchen	-
sumo	S. 90	Sumo	-
svícen	S. 89	U-Halte, Kerzenständer	-
svíčka	S. 98	Kerze	candle

šikmo	S. 100	diagonal	diagonal
švihadlo	S. 53	Sprungsnur	-
tlesk	S. 100	Klatschen	clap
trénink	S. 63	Training	training
ťuk	S. 66	Tap	tap
tvarování	S. 109	Bodywork	bodywork
twist	S. 73	Twist	twist
unožování	S. 57	Abspreizen, Abduzieren	-
V Step	S. 99	V Step	V Step
velký míč, fitball	S. 53	Pezziball, Gymnastikball	-
vlevo	S. 100	links	left
vlna tělem	S. 94	Körperwelle	bodywave
vpravo	S. 100	rechts	right
vpřed	S. 68	vor	front
výpad	S. 75	Ausfallschritt	lunge
vysoký aerobik, vysoký dopad, vysokonárazový aerobik	S. 108	High-Impact	high impact
vývoj prvků	S. 110	Linear Progression	linear progression
vzad	S. 69	zurück	back
zahřátí	S. 109	Aufwärmen	warm up
zajíc	S. 87	-	-
zakopávání	S. 56	Beinbeugung	Hamstring-Curl
zátěžové pásky	S. 53	Gewichtsmanschetten	-
zdravotní	S. 109	Entspannung	body and mind
zklidnění	S. 110	Abwärmen	cool down
zkracovačky	S. 67	Crunch	crunch
žabák	S. 87	Frosch	-

14.2 Deutsch – Tschechisch – Englisch

Deutsch	Seite	Tschechisch	Englisch
-		čáp	-
-		králík	-
-		zajíc	-
(im) Kreis	S. 69	kruh (do kruhu)	circle
(sich) drehen	S. 71	otočit (se)	turn
Abspreizen, Abduzieren	S. 57	unožování	-
Abwärmen	S. 50	zklidnění	cool down
Add-on Technik	S. 51	řetězová metoda	add-on
Aufwärmen	S. 48	zahřátí	warm up
Ausfallschritt	S. 75	výpad	lunge
Basic (Step)	S. 98	basic step	basic step
Beinbeugung	S. 56	zakopávání	Hamstring-Curl
Beinstreckung	S. 56	předkopávání	-
Bodywork	S. 46	tvarování	bodywork
Box	S. 66	box	box
Brett	S. 90	prkno	-
Brücke	S. 89	most	bridge
Butterfly	S. 86	motýl	butterfly
Cha Cha Cha	S. 72	ča ča ča	cha cha cha
Chassée	S. 72	chassé	Chassée
Cross	S. 99	cross	cross
Crunch, Bauchpresse	S. 67	zkracovačky	crunch
Dach, Dächchen	S. 88	stříška, střecha	-
Dance Aerobic	S. 46	aerobik taneční	dance aerobic
Dehnen, Stretching	S. 47	strečink, protažení	stretching
Devide and Match	S. 51	-	-
diagonal	S. 100	šikmo	diagonal
Double	S. 99	double	double
Entspannung	S. 47	zdravotní	body and mind
Exertubes	S. 53	expander, dutá guma	-
Fassen	S. 56	objímací	
Fliegende	S. 57	rozpažky	Flys
Frosch	S. 87	žabák	-
Fuß flex	S. 89	fajfky	-
Gewichtsmanschetten	S. 53	zátěžové pásky	-
Grapevine	S. 65	grapevine	grapevine
Hampelmann	S. 74	panák	jumping jack
Heranziehen, Adduzieren	S. 57	snožování	-
High-Impact	S. 45	vysoký aerobik, vysoký dopad, vysokonárazový aerobik	high impact
Hock-Liegestütz	S. 75	Angličan	burpee
Holding Pattern	S. 52	metoda držení	holding pattern
Hürdensitz	S. 90	překážkový sed	

im Kreis	S. 100	dokola	around
Käfer	S. 88		
Katzenbuckel	S. 86	kočičí hřbet	-
Kerze	S. 89	svíčka	candle
Kick	S. 66	kop	kick
klassische Aerobic	S. 45	aerobik klasický	
Klatschen	S. 100	tlesk	clap
Klimmzug	S. 56	shyb	pull-up
Knee Up	S. 98	knee up	knee up
Kniebeuge	S. 74	dřep	squat
Kobra	S. 87	kobra	-
Körperwelle	S. 94	vlna tělem	
Kräftigung	S. 50	posilování	workout
Kreis	S. 69	kruh, do kruhu	circle
Kurzhandtel	S. 53	malá činka	-
Langhandtel	S. 53	dvouruční činka	-
langsam	S. 70	pomalú	slow
Laufen	S. 70	běh (na místě)	jogging
Layer (Substitute) – Insertion Methode	S. 52	metoda vrstvení (lyering)	layer
Leg Curl	S. 99	leg curl	leg curl
Liegestütz	S. 73	klik	push Up
Linear Progression	S. 51	vývoj prvků	linear progression
Link- oder Block-Technik	S. 51	bloková metoda	
links	S. 100	vlevo	left
Low-Impact	S. 45	nízký aerobik, nízký dopad, nízkonárazový aerobik	low impact
Mambo	S. 72	mambo	mambo
Marschieren	S. 71	chůze	march
mittig, zur Mitte	S. 69	střed	center
Mixed-Impact	S. 45	mix aerobik	mixed impact
nach innen, zusammen	S. 100	dovnitř (do sebe)	in
Pezziball, Gymnastikball	S. 53	velký míč, fitball	-
Pivot Turn	S. 98	pivot turn	pivot turn
Powerbar (Gymstick, Staby)	S. 53	posilovací tyč, těžká tyč	-
Pre-Stretch	S. 49	protážení	pre stretch
Pyramidenaufbau	S. 52	pyramida	
Ranziehen	S. 57	přítahy	
rauf	S. 68	nahoru	up
rechts	S. 100	vpravo	right
Redondoball, Pilates-Ball	S. 53	overball, malý míč	-
Repeater	S. 65	repeater	repeater
Reverse	S. 67	reverse, obrat	reverse
Rubberbands	S. 53	spojená guma	-
runter	S. 68	dolů	down
Runterziehen	S. 56	stahování	
schnell	S. 70	rychle	quick

Scissors, (Scheren)	S. 66	nůžky	scissors
seitlich, zur Seite	S. 100	stranou	side
Side Leg Lift	S. 99	side leg lift	side leg lift
Side to Side	S. 99	side to side	side to side
Sit-Up	S. 56	sed-leh	sit-up
springen	S. 100	poskok	jump
Sprungschnur	S. 53	švihadlo	-
Step	S. 53	step	-
Step Aerobic	S. 46	step aerobik	step aerobic
Step Touch	S. 64	step touch	step touch
Straddle	S. 64	straddle	straddle
Sumo	S. 90	sumo	-
Taeboxing	S. 46	kick-box aerobik	-
Tap	S. 66	ťuk	tap
Theraband	S. 53	gumový pás	-
tief	S. 100	dolů	low
Top and Tail	S. 51	metoda měnicí části	top and tail
Training	S. 63	trénink	training
Twist	S. 73	twist	twist
U-Halte, Kerzenständer	S. 89	svícen	-
V Step	S. 99	V Step	V Step
vor	S. 68	vpřed	front
Workout-Stunden	S. 46	kondiční a redukční aerobik	-
Zirkeltraining	S. 47	kruhový trénink	circle
zurück	S. 69	vzad	back

15 Lebenslauf

PERSÖNLICHE DATEN

Name: Johanna Mader
Geburtsdatum: 20.09.1987
Geburtsort: Waidhofen/Thaya, NÖ
Staatsbürgerschaft: Österreich
Familienstand: ledig

AUSBILDUNG

2001-2006 Bundeshandelsakademie Waidhofen/Thaya mit Reife- und Diplomprüfung
2009-2012 Ausbildung zur Aerobic- und Fitnesslehrerin, Hip Hop & Break Dance Fortbildung, Taekwondo Fortbildung am USI Wien
Ausbildung zur Personal Trainerin bei „die Personal Trainer GesmbH“
Ausbildung zur Zumba©-Instruktorin
2009-2010 Snowboard-, Ski- und Mountainbike-Begleitlehrer/innen-Ausbildung
ab 2006 Studium der Unterrichtsfächer Tschechisch sowie Bewegung und Sport an der Universität Wien

AUSLANDSAUFENTHALTE

Juli 2007 Stipendiatin am Sommerkolleg in České Budějovice
WS 2008 ERASMUS Stipendiatin an der *Jihočeská univerzita* in České Budějovice
SS 2013 AKTION Österreich – Tschechien: Stipendiatin an der *Masarykova univerzita* in Brno

PÄDAGOGISCHE BERUFSERFAHRUNG

2009-2010 Erzieherin im Theresianum, 1040 Wien
seit 2009 Aerobic- und Fitnesslehrerin für USI Wien, BigsMile, Aktiv Center
seit 2009 Betreuerin an der „Jungen Uni – Mladá Univerzita“ der FH Krems in Raabs/Thaya
Betreuerin und Projektleiterin bei den „Kinderuni-Forschungswochen“ der Universität Wien

SPRACHKENNTNISSE

Deutsch: Muttersprache
Englisch: Sehr gut in Wort und Schrift
Tschechisch: Gut in Wort und Schrift