Vom Grundmuster zur Fertigkeit

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **47 (1990)**

Heft 7

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993455

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Vom Grundmuster zur Fertigkeit

Arturo Hotz

Das «Sich-Bewegen-Lernen» kann als Prozess-Vorstufe und in diesem Sinne auch als Voraussetzung und Grundlage des Lernens von sportartübergreifenden Bewegungern charakterisiert werden. Mit dem Begriff «Bewegungslernen» rückt vor allem der Produkt-Aspekt, nämlich der Erwerb und die Vervollkommnung von sportart-unabhängigen Bewegungsabläufen, in den Vordergrund.

Worum geht es beim Bewegungslernen?

Geht es darum, zunehmend *sportartspezifische* Bewegungsaufgaben zu lösen, wird der Erwerbsprozess von Bewegungsabläufen, besonders auch im Hinblick auf leistungssportliche Zielsetzungen, als *«Technik-Lernen»* oder als *«Technik-Training»* bezeichnet. So visiert ein umfassendes Bewegungslernen in seiner zentralen Vorbereitungsfunktion letztlich eine optimale technische Bewegungsausführung an. Die ideale «Technik» kann somit (im instrumentellen Sinne) als eine situationsgerechte Anwendung von auch biomechanisch folgerichtig perfektionierten Grundmustern (dann also von Fertigkeiten) beim Lösen einer gestellten (Bewegungs-) Aufgabe definiert werden.

Von den Grundtätigkeiten zu Grundmustern

Beim Bewegungslernen (Synonym: *«motorisches Lernen»)*, hier nun verstanden als Oberbegriff, handelt es sich um eine buchstäblich grundlegende Ausbildung: Vorerst gilt es, jene Bewegungen zu lernen, die oft als motorische Grundtätigkeiten charakterisiert werden, wie beispielsweise das *«Gehen, Laufen* und *Springen,* aber auch das *Werfen* und *Stossen*». Darauf aufbauend folgt eine breitabgestützte Befähigung zu weiterführenden *Grundmustern,* die dann in ausgefeilterer und auch kombinierter Form dazu dienen, Alltagsaufgaben sowie spielbezogene und im weitesten Sinne auch sportliche Bewegungsaufgaben zu lösen.

Ziel der Grundausbildung: Qualitative Bewegungsmerkmale

Im Hinblick auf ein qualitativ ausgerichtetes Bewegungslernen lohnt es sich, die Ausbildung als einen primär *«fähigkeitsorientierten Fertigkeitserwerb»* (*Hotz* 1988[2] 11 ff.) zu verstehen. Besonders dem Herausbilden von *differenzierenden* und *rhythmisierenden* Fähigkeiten (wie beispielsweise dem Spannen- und Entspannen-Können oder auch dem Dosieren- und Akzentuieren-Können) muss gebührend Beachtung geschenkt werden. Wird schliesslich diese umfassende Grundausbildung vor allem als *«koordinative Befähigung»* interpretiert und gestaltet, rücken die qualitativen Bewegungsmerkmale ins Blickfeld: Bewegungspräzision bezüglich Form und Ablauf, Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus, Dynamik, Ökonomie und Timing, ausgedrückt in vollendeter Bewegungsharmonie sind erstrebenswerte Ziele eines polysportiv-vielseitig, zudem variationsreich und auch kreativ-kombiniert angebotenen Ausbildungsprozesses.

Individuell wirksame Lerngelegenheiten schaffen

Umfassendes Bewegungslernen zielt also stets auf das Schaffen von individuell wirksamen Lerngelegenheiten zur Förderung bedeutungsvoller Fähigkeiten. Fähigkeiten können grundsätzlich als Voraussetzungen für die Fertigkeitsentwicklung verstanden werden, die nach dem Motto *«Vom strukturell Wesentlichen zur Formenvielfalt»* gestaltet werden soll. Aus didaktisch-methodischer Sicht steht die vielfältig-kreative Anwendung des Variationsprinzips im Zentrum, so beispielsweise das Üben:

- auch unter ungewohnten Umgebungsbedingungen,
- unter Zeitdruck mit unterschiedlicher rhythmisch-dynamischer Gestaltung,
- mit koordinativ-akzentuierten Zusatzaufgaben.

Das Lernen lernen

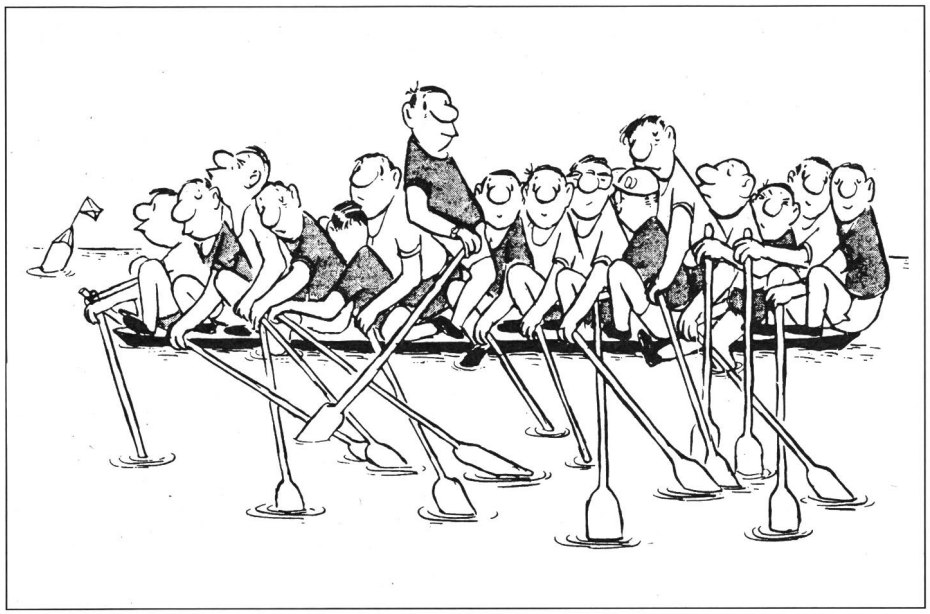
Das Können, optimal für künftige Aufgaben gerüstet zu sein, kann als *Lern-Lernfähigkeit»* (*Fetz* 1979) charakterisiert werden. Das *«Lernen zu lernen»* ist deshalb auf dieser Ausbildungsstufe das zentrale Lernziel. Unter diesem Aspekt umfasst die «Lern-Lernfähigkeit» gewissermassen jenes Potential, das besonders in der Differenzierung der koordinativen Fähigkeiten zum Ausdruck kommt (vgl. *Hasler* 1989). Was im sportlichen Alltag mit «Geschicklichkeit», «Gewandtheit» oder mit «dynamischem Gleichgewicht» umschrieben wird, ist das Wesen oder die Kern-Substanz der *«koordinativen Befähigung»* (*Hotz* 1989). Ideal ist es schliesslich, wenn diese Ausbildungsstufe mit jener Entwicklungsphase zusammenfällt, deren «sensible Phasen» ohnehin den Erwerb der koordinativen Fähigkeiten und des «Bewegungsgefühls» begünstigen.

Neubedenken des Fertigkeitsbegriffs

Bewegungen als beobachtbare Produkte der Bewegungshandlung werden in der Literatur *«Fertigkeiten»* genannt. Nach formaler Logik können aber «Fertigkeiten», die auf der ersten Lernstufe und jene, die auf der dritten Lernstufe erworben werden, *nicht* mit dem selben Begriff erfasst werden. Nach *Röthig* (1983[5], 133) wird «Fertigkeit» als eine *weitgehend automatisiert ausgeführte Komponente der bewussten menschlichen Tätigkeit* definiert. Das, was der Anfänger erwerben muss und dann im Sinne von «ersten Gehversuchen» tatsächlich auch in der Lage ist, auszuführen, sind demnach noch *nicht* Fertigkeiten, sondern eben *«Noch-nicht-Fertigkeiten»,* die es für die Praxis weiterführender als «Grundmuster» auf dem Niveau der *«Rahmenkoordination»* (im Sinne von *Rüssel* 1976) zu verstehen gilt.

Der Begriff Grundmuster

Der Begriff «Grundmuster» (aufgefasst als eine Art Etappenziel des Fertigkeitstrainings) wird jedoch im «Sportwissenschaftlichen Lexikon» (*Röthig* 1983[5]) – noch? – nicht thematisiert. Der Begriff *«Grundmuster»* ist der Bezeichnung *«Element»* insofern vorzuziehen, als «Elemente» auch in sich abgeschlossene Bestandteile von Fertigkeiten oder in ihrem Teilbereich sonstwie vollendet ausgebildete Formen (also Teilfertigkeiten) sein können. Die Charakterisierung *«elementare Grundmuster»* ist hingegen denkbar und im Hinblick auf eine differenziertere Kategorisierung auch sinnvoll. Naheliegenderweise sind Grundmuster noch *«unfertig»* und entsprechend *instabil.* Sie können aber durch vermehrte Übung (Serienüben und Überlernen) zunehmend auch *dynamisch* gestaltet werden und erst durch diese Stabilisierungsprozesse werden diese dann *«dynamischen Grundmuster»* schliesslich zu Fertigkeiten oder gar auch zu wettkampftauglichen «Automatismen» ausgebildet.



Zeichnung Loriot.

Wozu dient die Handlungstheorie?

Die Handlungstheorie versucht den Menschen in seinem Handeln so zu charakterisieren, dass sein *Wahrnehmen* («Informationsaufnahme»), sein Verstehen und sein *Planen* («Informationsverarbeitung») sowie sein *Ausführen* («Informationsumsetzung») in möglichst angemessener Form analysiert und ausgewertet, aber auch prognostiziert werden kann.
So kann menschliches Denken und Handeln im sportbezogenen Bereich vor allem durch *drei Wesensmerkmale* gekennzeichnet werden:

- absichtsvoll
- zielorientiert
- regelgeleitet.

Absicht

Eine *Absicht* drückt eine Bereitschaft zum Handeln aus, gleichzeitig aber auch schon eine bestimmte Vorstellung vom künftigen Tun in Beziehung zur gegenwärtig empfundenen und eingestuften Situation.

> Man hat nie nur einen Grund zu einer Handlung, sondern hundert und tausend.
>
> Morgenstern

Ziel

Die *Zielorientierung* ist Ausdruck präziser Standortbestimmung und Festlegung von Richtung und Zweck künftigen Handelns. Dank der Zielorientierung kann der Weg auch stets überprüft (kontrolliert) werden.

Regeln

Durch *«Regeln-geleitet-Sein»* bedeutet, dass Leitplanken oder Orientierungshilfen gegeben sind, die auch einen langen Weg gliedern und überprüfbar machen können. Regeln können Sinn geben, dadurch Flauten überbrücken helfen, Selbstvertrauen geben, aber auch dem Weg zum Ziel eine bestimmte Geradlinigkeit – im Sinne der Konsequenz und Transparenz – geben.

Fazit

Eine Gestaltung des Lern- und Trainingsprozesses aus handlungs-theoretischer Sicht gibt – besonders auch im Hinblick auf eine lernwirksame Realisierung – dem Ausbildungslehrgang eine klare, nachvollziehbare und zudem situationsunabhängige überzeugende Struktur. ■

Literatur

Bielefelder Sportpädagogen (Red.): Methoden im Sportunterricht. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen, Schorndorf 1989 (mit reicher Bibliographie).
Fetz F.: Motorische Gestaltungsfähigkeit, in: Praxis der Leibesübungen, 1979, Heft 4, 71–73.
Hasler H.R.: Funktion und Bedeutung der Koordinativen Fähigkeiten, in: Magglingen, 1989, Heft 1, 14–19.
Hotz A.: Qualitatives Bewegungslernen. Sportpädagogische Perspektiven einer kognitiv akzentuierten Bewegungslehre in Schlüsselbegriffen, Zumikon 1988[2].
Hotz A.: Vielseitigkeit, Variationsvielfalt und Kreativität: «Koordinative Befähigung» als Geheimtip, in: Sportinformation, 1989, Heft 10, 19–23.
Röthig P. (Red.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1983[5].
Rüssel A.: Psychomotorik, Darmstadt 1976.

MIKROS

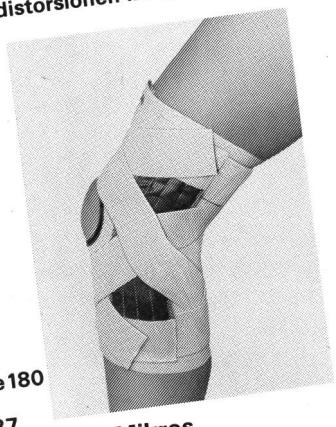
Die MIKROS Fussgelenksstütze
- stabilisiert das Sprunggelenk wirkungsvoll
- ersetzt tapen und bandagieren
- verbessert die Proprioception am Sprunggelenk

Die MIKROS Fussgelenksstütze
ist indiziert:
- bei konservativ/operativ versorgten Bandläsionen in der Mobilisationsphase
- bei chronischer Instabilität des oberen Sprunggelenks
- als Prophylaxe gegen Sprunggelenksdistorsionen im Sport

Die MIKROS Fussgelenksstütze
ist erhältlich:
- in je 5 Grössen für den rechten und linken Fuss separat
- in verschiedenen Ausführungen (kurz, normal, orthopädisch)
- MIKROS-Gelenkstützen gibt es auch für Knie, Hand und Hals.

Verlangen Sie eine ausführliche Dokumentation bei:

medExim
Sportmedizin und Rehabilitation
Solothurnstrasse 180
2540 Grenchen
Tel.: 065 55 22 37



Knie Mikros

27

SKI POOL
Exklusiv-Lieferant
der Schweizer Ski-Nationalmannschaften,
des Schweizerischen Volleyballverbandes
sowie der Nat.-Kader des Schweiz. OL-Verbandes