Welche Technik stimmt für mich?

Autor(en): **Heiniger, Iris**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991458

Nutzungsbedingungen

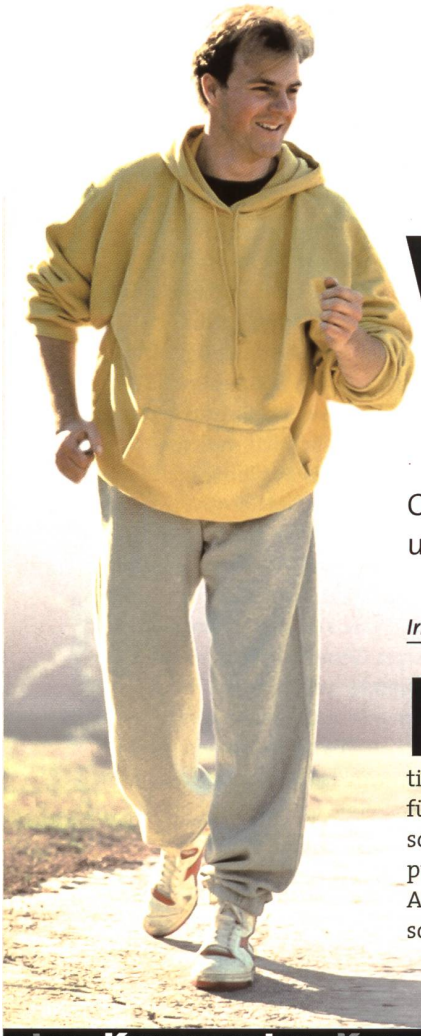
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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



Welche Technik stimmt für mich?

Es gibt verschiedene Methoden für das Erlernen einer Bewegung. Oft orientieren wir uns an Idealbildern und berücksichtigen unsere individuelle Art, um uns funktionell zu bewegen, zu wenig. Die Methode LinX® geht neue Wege.

Iris Heiniger

Häufig eignen wir uns Bewegungsgrenzen an, weil Bilder und Vorstellungen, die wir von einer Technik haben, allzu dominant sind. Emotionen und Zwänge, welche die Bewegungsausführung oft begleiten, führen zu weiteren Einschränkungen. Mit der LinX® -Methode werden Impulse gegeben, um mit bemerkenswert geringem Aufwand eine deutliche Verbesserung der motorischen Funktionen herbeizuführen.

Innen- statt Aussensicht

Stark an der Aussensicht orientierte Anweisungen oder Bilder, wie beispielsweise «Beim Laufen ist darauf zu achten, dass das Becken nicht seitlich einknickt», oder ein Video eines Läufers mit «richtigem» Laufstil, greifen zu kurz. Nur wenn der Lernende fähig ist, die Anweisungen oder Bilder in die Innensicht zu übersetzen, wird er seine Bewegungen optimieren können. Widmet man sich hauptsächlich dem selbständigen Lernen mit Innensicht, wird die Steuerungsebene der Lernenden direkt angesprochen. Es soll ein Lernrahmen geschaffen werden, in welchem das Bewegungsspektrum erweitert und gleichzeitig innere Bilder einer optimalen Bewegung erarbeitet werden.

Ungewohnte Positionen für bekannte Bewegungen

Wir müssen unserem Nervensystem Alternativen für bereits vorhandene Bewegungsmuster, die oft nicht optimal sind, anbieten. Erst dann kann ein ökonomischeres Bewegungsmuster integriert werden. LinX® bietet in dieser Hinsicht eine effiziente Vorgehensweise für das schwierige Umlernen im Sport. Die Lektionen werden häufig in ungewohnter Position (Rückenlage, Seitenlage ...) durchgeführt. Kombiniert mit ungewöhnlichen Konfigurationen der Extremitäten (Arme und Beine) und des Kopfes wird die normale Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Die ungewohnten Körperpositionen erinnern uns weniger an bekannte und festgefahrene Sporttechniken. Das so von gewohnten Bewegungsmustern befreite Nervensystem ist offen, neue Möglichkeiten auszuprobieren.

Die Ausführungshinweise werden verbal und manchmal auch taktil gegeben, denn die Lehr- und Lernmethode «Vorzeigen und Nachmachen» verhindert das Entdecken der eigenen Möglichkeiten und schränkt das selbständige Lernen ein. **m**

Kommentar Kommentar Kommentar Kommentar

Natürlich die Innensicht – was sonst?

Methoden des Bewegungslernens müssen immer wieder – wie hier von Iris Heiniger – kritisch hinterfragt werden, denn die wünschenswerte Stimmigkeit entscheidet auch darüber, inwiefern aus einem mehr oder weniger naiven Nachahmen ein qualitativ anspruchsvoller Lern-Lehrprozess gestaltet werden kann. Die Stimmigkeit des Aneignens und Ausgestaltens ist letztlich ein Ringen um jene «Identität», das die Bewegungsqualität durch das Erleben des «Flow» und das Bangen um das Gelingen eines Fliess-Gleichgewichts kennzeichnet. Das anzustrebende Bewusstsein um unsere Lern-Eigenarten hat – unterstützt vom aktuellen Zeitgeist! – längst dazu geführt, dass auch traditionelle Sport-Methoden durch den «Dialog als Unterrichtsprinzip» ersetzt und die Lernenden noch aktiver in den Lernprozess einbezogen werden.

Die «Orientierung an der Innensicht» bringt es naheliegend mit sich, dass das Hauptaugenmerk nicht mehr der (Aussen-)Form zugewandt wird, sondern dem Erkennen der Bewegungsfunktion und dann dem Strukturaufbau. Auch die Einsicht, dass dann im Mittelpunkt dieser Sichtweise die Entwicklung, Präzisierung und Realisierung der Bewegungsvorstellung stehen muss und dieser Prozess des Fügens von Bewegungselementen mit entsprechenden mentalen und medienunterstützten Lerntechniken begleitet werden muss, hat sich inzwischen ebenfalls etabliert, erfreulicherweise!

Dass schliesslich die Kreativität durch auch ungewohnte Lernarrangements gefördert werden kann, ist unter aufgeschlossenen Didaktiker/innen nichts Neues, ebenso das Lernen mit Gegensatzerfahrungen und das differenzierte Reflektieren des eigenen Empfindens. Kurzum: «So wenig wie nötig korrigiere, so oft wie nur möglich variiere!» ist ein bekannter Leitsatz, der zur Qualitätsmehrung des Lernens und Lehrens in Training und Unterricht bereits seit einiger Zeit sehr viel beigetragen hat.

Arturo Hotz
art.hotz@bluewin.ch

	Ausführungshinweise	Beobachtung während der Ausführung
1	Gehen Sie so schnell bzw. so langsam in einem Raum oder flachem Gelände umher, dass es Ihnen keine Mühe bereitet, Ihre eigenen Bewegungen wahrzunehmen.	● Erkennen Sie einen Unterschied, wie sich die beiden Körperseiten beim Gehen anfühlen? ● Wo platziert sich der rechte Fuss? Auf der Ferse, Aussen-, Innenseite oder Vorfuss? ● In welche Richtung zeigt der Fuss? Nach aussen, innen oder vorne.
2	Wenn sich der rechte Fuss nach vorne bewegt, beachten Sie bitte die rechte Schulter und rechte Brustkorbseite.	● Bleibt Ihre rechte Schulter und rechte Brustkorbseite am Ort oder bewegen Sie sich nach hinten oder nach vorne? ● Ist Ihnen diese Bewegung vertraut, oder fühlt sie sich ungewohnt an? ● Überprüfen Sie, ob Sie sich so bewegen, wie Sie denken, dass Sie es tun.
3	Übertreiben Sie nun etwas die Bewegung der Schulter und des Brustkorbes nach hinten, wenn Ihr rechter Fuss gleichzeitig nach vorne schwingt.	
4	Machen Sie eine kurze Pause im Sitzen.	
5	Nun gehen Sie wieder umher und bringen Sie dabei Ihre rechte Schulter und rechte Brustkorbseite nach hinten, wenn sich Ihr rechter Fuss nach vorne bewegt. Lassen Sie sich genügend Zeit, um diese Bewegung zu finden.	● Wie platziert sich auf diese Art und Weise Ihr rechter Fuss auf dem Boden?
6	Legen Sie nun Ihre rechte Hand auf Ihren rechten Oberschenkel. Bringen Sie Ihre rechte Schulter und rechte Brustkorbseite zusammen mit dem rechten Arm und rechten Fuss nach vorne.	● Wie verändert sich dadurch das Aufsetzen des rechten Fusses auf dem Boden? Wie und wo kommt der Fuss in Kontakt? Ferse, ganze Sohle ... ● In welche Richtung zeigt der Vorfuss?
7	Kurze Pause	
8	Gehen Sie umher und beobachten Sie, wie sich nun Ihre rechte und Ihre linke Körperseite anfühlt. Hat sich im Vergleich zum Anfang etwas verändert?	● Welche Unterschiede stellen Sie fest? Bezüglich Beweglichkeit, Aufrichtung, Volumen, Empfindung ...
9	Gehen Sie wieder umher und bringen Sie dabei Ihre rechte Schulter und rechte Brustkorbseite nach hinten, wenn sich Ihr rechter Fuss nach vorne bewegt.	● Wird durch die Bewegung des Brustkorbes das Aufsetzen des Fusses gesteuert? Ferse, Aussen-, Innenseite... ● Unterstützt das Drehen des Brustkorbes das Gehen?
10	Gehen Sie nun ins Gelände und probieren Sie aus, wann diese Art der Ausführung Ihr Vorwärtskommen unterstützt.	● In flachem Gelände? Aufwärts oder abwärts? ● Besteht ein Unterschied, ob Sie gehen oder laufen? ● Ist dies eine gewohnte oder ungewohnte Bewegung (Bewegungsmuster)? ● Aufgrund welcher Empfindung oder Idee kommen Sie zum Schluss, in welchem Gelände diese Bewegung das Vorwärtskommen unterstützt?
11	Beginn der Transferschulung im Gelände.	

In folgenden Sportarten gibt es Kursprogramme mit der LinX®-Methode: Kanufahren, Laufen, Wandern, Schneeschuhlaufen, Tiefschneefahren, Snowboarden, Skifahren und Langlaufen (klassisch und Skating).

Auch für Sportunterrichtende werden Basis-Module angeboten.

Informationen und Detailprogramme zu den einzelnen Kursen und Weiterbildungen erhalten Sie bei: *SPORT***ART**, Karoline Steinmann, Iris Heiniger, Station, 7104 Versam, Tel. 081 630 53 25, Fax 081 645 13 29, sportart@dplanet.ch, www.linx-sportart.ch