In Wort und Tat

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991776

Nutzungsbedingungen

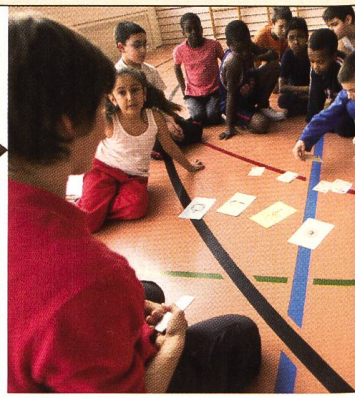
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung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

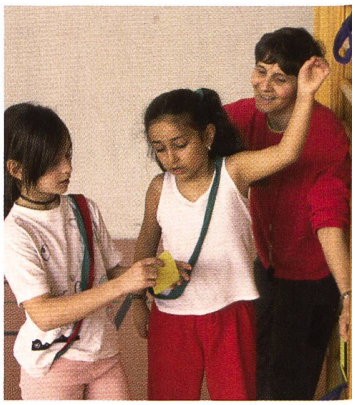
Haftungsausschluss

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





In Wort und Tat

Rhythmisierung der Lernimpulse // Die Unterrichtsinhalte werden so ausgewählt, dass lernwirksame Akzente für die technische Entwicklung gesetzt und sinnvoll miteinander vernetzt werden. Mit einer spannenden Mischung aus Übungen und verbalen Informationen können neue Erfahrungen oder Erkenntnisse vermittelt und die Bewegungsvorstellung bereichert werden.

▶ Die inneren und äusseren Aspekte der technischen Fertigkeiten bilden als Gesamtes die «technische Botschaft», die es uns ermöglicht, Bewegungsaufgaben erfolgreich zu lösen. In jeder Sportart ist die Leistungserbringung einerseits von äusseren, den konditionellen und koordinativen Voraussetzungen abhängig und andererseits von inneren, den psychischen und taktischen Leistungsanteilen mitbestimmt. Die Technik als Präsentationsform der sportartspezifischen Aufgabenlösung wird dank dem gezielten Setzen lernwirksamer Akzente weiterentwickelt. Diese Lernimpulse können in Form verbaler Botschaften oder gezielter Vorführungen vermittelt werden.

Vorführen als Impulssetzen

Diese Form der Informationsvermittlung eignet sich vor allem für Einsteiger, da diese sich vorwiegend am Äussern orientieren. In vielen Fällen verfehlt der Lernimpuls die optimale Wirkung, wenn nur die angestrebte Zielbewegung vorgezeigt wird. Es ist fördernd, bestimmte Knotenpunkte oder Kernelemente deutlich hervorzuheben, Strukturverwandtschaften mit bereits bekannten Bewegungen aufzuzeigen oder dynamische Elemente als Akzente zu vermitteln. Dies erreichen wir, indem wir Bewegungen vergrössern, einzelne Körperteile isoliert oder akzentuiert bewegen, die Geschwindigkeit von Teilbewegungen verringern oder erhöhen, die Bewegung in einer bestimmten Knotenpunktkonstellation anhalten oder rhythmische Akzente verstärken. Da Fortgeschrittene schon über erste Referenzwerte im Bereich des Bewegungsgefühls verfügen, können sie während des Aufnehmes gewisse Elemente der Bewegungen nachempfinden. Das bedeutet, dass sie den Bewegungsablauf sowohl innerlich wie auch äusserlich wahrnehmen und deshalb Informationen zu einem wichtigen Teil kinästhetisch empfangen.

Ergebniskontrolle: Die Lernenden können die Informationen auch in zwei bis drei weiteren Übungsvariationen äusserlich sichtbar umsetzen.

Verbale Botschaften

Die Sprache eröffnet wertvolle Möglichkeiten, um einen Bewegungsablauf zu erlernen und zu verstehen:

- Aufmerksamkeit auf entscheidende Knotenpunkte lenken: z. B. «Während des ganzen Ablaufs die Verbindung der Beine mit der Hüfte beachten». Das Wahrnehmen und Üben dieser so genannten Schlüsselstellen erweitert das Bewegungsbewusstsein.
- Anwendungen erklären, um das Verarbeiten zu fördern: z. B. «Die Arme während der Kippbewegung strecken». Dank dem

Verbal und nonverbal:
Klare Botschaften sind gefragt.

Erkennen von verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten wird die Bewegungsvorstellung erweitert und somit der Lernprozess bewusster gemacht.

■ Metaphern verwenden, um das Aufnehmen zu beschleunigen: z. B. «Armbewegung losschnellen lassen, wie ein Pfeil, der sich von der gespannten Sehne löst». Bildhafte Vergleiche helfen, Bewegungsformen und psychische Aspekte miteinander zu verbinden.

■ Schwierige Entwicklungsschritte in sinnvolle Teilschritte aufteilen: z.B. «Beim Salto mit Schraube zuerst die beiden Elemente isoliert üben». Sowohl im Bereich der Energie wie auch der Steuerung sind gewisse Voraussetzungen nötig, die, nachdem sie erworben und verinnerlicht worden sind, manchmal nur schwer erkannt werden können. Es ist hilfreich, diese in Form möglicher Teilschritte aufzuzeigen.

■ Bewegungsaufgaben zur Förderung des intuitiven Verinnerlichungsprozesses stellen: z.B. «Den Ablauf nur mit einem Arm ausführen und sich gleichzeitig den anderen vorstellen». Indem Aufgaben selbstständig gelöst werden, kann das eigene Lernverhalten genutzt und weiterentwickelt werden.

Ergebniskontrolle: Nach dem Üben Feedback über die gemachten Erfahrungen einholen und mit dem Beobachteten in Beziehung bringen.

«Hilf mir, es selbst zu tun»

Motivierend für die Trainierenden ist es, wenn die verschiedenen Impulse – Bewegungsvorführungen und verbale Botschaften – miteinander vernetzt zu Aha-Erlebnissen führen und so ein erfolgreiches Anpassen an die methodisch veränderten Trainingsbedingungen ermöglichen. Erzieherisch ist es sicher wertvoll, wenn sie ihr Verständnis selber entwickeln können und nicht immer alles erklärt erhalten. Trainingsmassnahmen sind besonders dann wirksam, wenn sie helfen, Bewegungsprinzipien oder Verhaltensregeln zu erkennen und zu verstehen, dank denen die Trainierenden ihr Verhalten selber weiterentwickeln können. //

Korrekturen

Gemeinsam lernen

▶ Häufig korrigieren Trainerinnen und Trainer Bewegungen, indem sie beurteilen, ob diese ihrer Vorstellung entsprechend «richtig» oder «falsch» sind, was einer motorischen Entwicklung nicht umfassend gerecht wird. Unsere bewussten und unbewussten Vorstellungen über optimales Unterrichten und den gegenseitigen Informationsaustausch beeinflussen offensichtlich Lernklima und methodisches Vorgehen. Verarbeitungsprozesse zu erfassen, zu unterstützen und zu bereichern ist weit anspruchsvoller, als Umsetzungsergebnisse mit «gut», «schlecht», «falsch», «richtig» usw. zu bewerten. Wenn wir ein Training so organisieren und führen, dass positive Lern- und Entwicklungsprozesse ermöglicht werden, so fördert dies auch eine ganzheitliche Unterrichtsplanung und -gestaltung. Vielleicht gelingt es uns mit der Zeit, uns von Bildern und Geschehnissen zu befreien, die uns teilweise seit der eigenen Kindheit prägen und die ein lebendiges, partnerschaftliches Lernen behindern.

Ein virtuoses Wechselspiel

Schülerinnen und Schüler fühlen sich durch Fehleranalysen und dem damit verbundenen Korrekturverhalten oft bevormundet. Die unterrichtende Person bestimmt das Lernziel und schreibt mit den Korrekturen und den daraus abgeleiteten Massnahmen einen bestimmten Lernweg vor. Rückmeldungen sind häufig auf Fehler fokussiert und werden in Form von Belehrungen, dauernden Ermahnungen, Befehlen oder wertend formulierter Kritik vorgebracht. Auf diese Weise werden wertvolle Gelegenheiten, pädagogisch zu arbeiten, nicht genutzt. Beim Lernen der Technik geht es bekanntlich nicht nur um die Vervollkommnung eines technischen Ablaufs, sondern um das Ausbilden möglichst vielfältig anwendbarer Fertigkeiten und das Entwickeln von Strategien zur Problemlösung. Entsprechend ist die Aufgabe des Sportunterrichts zu verstehen: Durch das Vernetzen verschiedener Leistungsanteile (z.B. konditionelle, mentale oder taktische) wird die motorische Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit entwickelt.

Eine programmartig aufgebaute und autoritär organisierte Unterrichtsform kann den nötigen Entwicklungsraum einschränken, die Lernfreude dämpfen und die Aufmerksamkeit mindern. Damit aber die Selbstbefähigung gefördert und die Lust am Lernen als starke Antriebskraft gesteigert wird, ist es wichtig, den Informationsaustausch im Training und im Unterricht als virtuoses Wechselspiel eines gemeinsamen Lernprozesses zu verstehen. //