

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 8 (2006)

Heft: 4

Artikel: Im Labyrinth der Lösungswege

Autor: Wüthrich, Peter

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991778>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

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

Unterrichtsmethoden

Medium Mensch im Vordergrund

► Welche Medien sollen wann, in welcher Form wie eingesetzt werden? Medien sind selten selbst erklärend, sie benötigen zur optimalen Entfaltung ihrer Wirkung einer methodischen Einbettung in ein methodisch Gesamtes. Mit Medien können komplexe Sachverhalte (bildlich) dargestellt, visualisiert werden. Das wichtigste Medium ist und bleibt der Mensch, mit dessen Möglichkeiten zur spontanen Reaktion, zum permanenten Vorleben, zum Rückmelden, zum Bestärken und Korrigieren.

Was will ich?

Beim Einsatz von Medien in Unterricht und Training sollten unter anderen folgende Fragen geklärt sein:

- Soll die Wirkung des Medieneinsatzes schwerpunktmässig auf der emotionalen Ebene stattfinden, will ich einstimmen, betroffen machen, Vorfreude auf Kommendes auslösen, den Lerneifer ankurbeln?
- Soll der Medieneinsatz helfen, methodische Formen unter erleichterten Bedingungen durchzuführen?
- Will ich mit dem Einsatz von Medien auf ein konkretes Lernziel hinsteuern, eine Übersicht über den Lernweg aufzeigen, eine Sollvorgabe (Zielübung) bekannt geben, einen komplexen Sachverhalt vereinfacht darstellen, den Unterricht individualisieren?
- Sind die Lernenden befähigt, die mediale Botschaft zu entschlüsseln?

Welchen Weg wähle ich?

Einfachste Hilfsmittel können helfen, das Ziel und den Weg zu dessen Erreichung plakativ darzulegen. Ein mit Klebstoff präpariertes Stück Packpapier kann als ideale Plattform dienen, Stichworte, Merksätze, Slogans, Skizzen, Cartoons, Fotos, Bilder und mehr zu tragen und das Lernziel «in Sichtweite» im Bewusstsein der Lernenden zu behalten.

Video: Wenn es während der Lektion um das Erlernen neuer Bewegungsfolgen geht, können kurze Sequenzen der Zielbewegung eine gute Lernstartplattform bieten, wenn die Bilder entsprechend kommentiert werden. Lehrbildreihen beinhalten die Möglichkeit, komplexe Bewegungsabläufe vereinfacht darzustellen und diese mit Kommentaren und Hinweisen zu versehen. Sie können mit Strichfiguren oder fotorealistisch dargestellt sein. Hilfreich ist ein Eigenkommentar der Lernenden zu den Knotenpunkten.

Video-DVD-Lehrfilm-Sequenzen bieten kompakte Möglichkeiten der verzögerten Bildabfolge oder von Lernschlügen, die zentrale Bewegungsabfolgen in Serie darstellen, was die Bewegungsvorstellung der Lernenden erleichtert.

Videofeedback: Das Aufzeigen von Ist-Bildern muss präzise geplant werden, die Lernenden müssen einerseits auf das Eigenbild vorbereitet sein und die Differenz zwischen Ist- und Sollbild kognitiv verarbeiten.

► Peter Wüethrich, Chef des Bereiches Sportmedien am BASPO.
Kontakt: peter.wuethrich@baspo.admin.ch

Im Labyrinth der Lösungswege

Rhythmisierung der Methoden // Die vielfältigen Möglichkeiten der Zielsetzung im Unterricht oder die unterschiedlichen Besonderheiten der teilnehmenden Personen erfordern ein ebenso vielfältiges und unterschiedliches methodisches Vorgehen.

► Je grösser das Repertoire von möglichen Vorgehensweisen ist, desto lebendiger und abwechslungsreicher kann der Unterricht gestaltet werden. Die Methoden beziehen sich auf Trainingsformen und Handlungsabfolgen, um bestimmte Ziele zu verwirklichen. Allgemein sollten Lehr- und Lernprozesse so angelegt sein, dass die Lernenden dank dem Lösen von entsprechenden Aufgaben die Zusammenhänge der verschiedenen Leistungsanteile selbst erkennen. In einem pädagogisch-methodisch sinnvoll ausgerichteten Unterricht können sie sich die angestrebten Fertigkeiten aneignen.

Pädagogisch-methodische Ebene

Mit Hilfe der Trainingstätigkeit und den damit verbundenen Lernprozessen wird die Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit entwickelt. Auf dieser Ebene kommt nicht in erster Linie auf die Vermittlung technischer Inhalte an, sondern darauf, Lernende in Handlungssituationen hineinzuversetzen, in denen sie die Beziehungen zwischen den technischen Formen und möglichen Problemsituationen (Spiel-, Wettkampf-, Entwicklungs- oder Vorführungssituationen) herstellen können.

Methodisch-technische Ebene

Den technischen Entwicklungsprozess in einem ganzheitlichen Sinne zu initiieren ist



methodisch anspruchsvoll. Die Bewegungssteuerung kann in Form persönlicher Erlebnisse und Erfahrungen immer mehr vertieft werden, sollte aber schliesslich auch zu einem besseren Leistungsergebnis führen. Die zwei folgenden methodischen Handlungsprinzipien lassen sich auf vielfältige Art und Weise anwenden.

Unter erleichternden Bedingungen lernen: Diese Vorgehensweise eignet sich für das Erwerben neuer Bewegungen, Elemente oder qualitativer Ergänzungen (Atemschulung, mentale Trainingsformen, taktische Züge). Abläufe können in einzelne Bewegungen, Elemente oder Knotenpunkte zerlegt und schliesslich wieder zusammengefügt werden. Gegenstände (Bälle, Bänder, Geräte usw.) können als methodische Hilfsmittel eingesetzt werden, damit man sich audiovisuell oder taktil orientieren kann oder Ausweichbewegungen verhindert werden. Die Geschwindigkeit verringern, das Gleichgewicht unterstützen, die Rhythmisierung akustisch vorgeben oder mit spezifischen Übungen die koordinativen Voraussetzungen für anspruchsvolle Kernbewegungen schaffen sind weitere Möglichkeiten, um Lernbedingungen zu erleichtern.

Ergebniskontrolle: Die neu erworbenen Elemente können in einem vorgegebenen Ablauf integriert und mit genauem Timing ausgeführt werden.

Unter veränderten oder erschwerten Bedingungen lernen: Auf dem Weg zur Anpassung an bestimmte Situationen gilt es, den erworbenen Kernbewegungen und Kernkonzepten (standardisierte Handlungsabläufe) Form zu geben. Wer die Struktur in verschiedenen Varianten und unter erschwerten Bedingungen erfährt, wird mit der Zeit die Vielfalt der Anwendungs- und Variationsmöglichkeiten erkennen. Das Akzentuieren verschiedener Leistungsanteile ermöglicht uns, methodische Trainingsvarianten zu realisieren.

Konditionelle Akzente: Die Belastungintensität kann mit verschiedenen Methoden gesteigert werden. Sie kann beispielsweise in Form von Belastungsintervallen mit Erholungspausen (Intervallmethode), einer ununterbrochenen, längeren Dauerbelastung

(Dauermethode) oder einem systematischen Wechseln von Widerständen verwirklicht werden (Kontrastmethode: schwerere und leichtere Wurfkörper verwenden, mit und ohne Gewichtsjacke üben oder Abläufe unter Spannung und anschliessender Entspannung ausführen).

Koordinative Akzente: Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, Bewegungen und Handlungen in diesem Bereich zu variieren. Den gleichen Ablauf mit geschlossenen Augen ausführen, die Anforderungen an das Gleichgewicht erschweren, die gleiche Abfolge mit einem anderen Rhythmus oder den gleichen Rhythmus mit anderen Bewegungen umsetzen, Verknüpfen verschiedener Formvarianten oder das spontane Umsetzen von Handlungen auf ein Fremdsignal sind nur einige Beispiele. Wichtig ist, den Übenden

► Wer die Struktur in verschiedenen Varianten und unter erschwerten Bedingungen erfährt, wird mit der Zeit die Vielfalt der Anwendungs- und Variationsmöglichkeiten erkennen. ◀

immer wieder Möglichkeiten zu bieten, selbstständig an solchen Aufgabenstellungen zu arbeiten.

Psychische Akzente: Ein weiterer Bereich sind mentale Trainingsformen und Anleitungen für psycho-emotionale Verarbeitungsprozesse. Beispiele dafür sind das Visualisieren von Bewegungen, das Verbalisieren von Bewegungsrhythmen, das Formulieren von Erfahrungen, das Ordnen von Bewegungen in verschiedene Gruppen oder das Differenzieren von verschiedenen qualitativen Aspekten innerhalb einer komplexen Handlung.

Taktische Akzente: Freies Gestalten kann auch in verschiedenen Teilschritten entwickelt werden. Dazu müssen Übungssituationen (Spielsituationen, Gestaltungsaufgaben) konstruiert werden, in denen

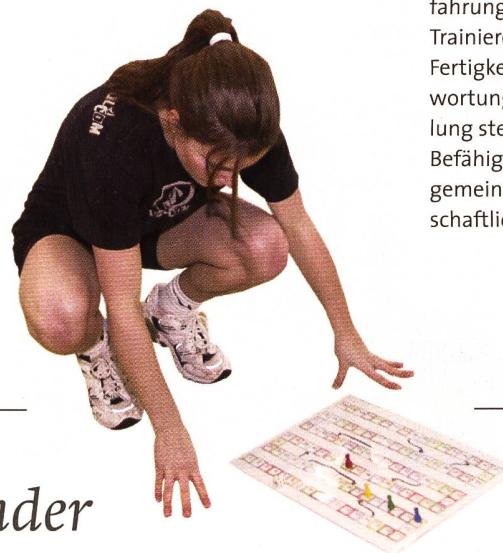
ganzheitliche Anforderungen an das Vernetzen verschiedener Leistungsanteile gestellt werden. Erkannte Schwächen können differenziert als Teilelemente geübt und schliesslich wieder im Rahmen einer komplexen Situation überprüft werden. Sinnvollerweise dienen Wettkampf- oder Trainingsauswertungen als Grundlage für solche Übungsbeispiele. Eine weitere Möglichkeit

ist das selbstständige Entwickeln von Bewegungsplänen, taktischen Vorgehensweisen oder Verhaltensstrategien.

Ergebniskontrolle: Die Trainingsergebnisse können in einer freien Handlungssituation umgesetzt werden.

Selbstständig und gemeinsam

Die verschiedenen methodischen Zugänge können dank den entsprechenden Erfahrungen die Selbstbefähigung fördern. Trainierende entwickeln mit zunehmenden Fertigkeiten die notwendige Eigenverantwortung für ihr Lernverhalten. Ihre Entwicklung steht im Spannungsfeld zwischen der Befähigung zur Selbstständigkeit und dem gemeinsamen Austausch in einer partnerschaftlichen Lerngemeinschaft. //



Nachgefragt

Didaktische Pfadfinder

► Damit wir als Lehrpersonen einen geeigneten Weg zur Erreichung eines Ziels im Unterricht wählen können, müssen vorgängig einige grundlegende Fragen geklärt werden: Wer sind die Lernenden, die uns gegenüberstehen? Welche Eigenschaften bringe ich als Lehrperson mit? Was möchte ich den Lernenden beibringen, und welches Ziel streben wir gemeinsam an? Weiter spielen die situativen Bedingungen und das zur Verfügung stehende Material eine Rolle. Nach dieser didaktischen Analyse erst bin ich als Lehrperson in der Lage, eine sinnvolle Methodenwahl zu treffen. Ich muss mir allerdings immer bewusst sein, dass es keine allgemeingültigen Rezepte gibt: Was bei einer Lehrperson in einer bestimmten Situation einwandfrei funktioniert, muss nicht unbedingt die Musterlösung für meinen eigenen Unterricht sein.

Abwechslung macht spannend

Lehrpersonen, die methodisch versiert sind, wenden nicht immer dieselbe Methode an – das ist auch nicht immer geeignet oder sinnvoll: Eine Riesenfelge am Reck oder ein Auerbachsalto im Wasserspringen beispielsweise können nicht einfach «mal ausprobiert» werden. Der Unterricht in den so genannten Risikosportarten erfordert einen durchdachten, gefahrlosen Aufbau und erfährt damit eine methodische Einschränkung. Man spricht von einem strukturierten Lernweg. Im Gegensatz zum offenen Lernweg, der sinnvollerweise in Spielsportarten angewandt wird und bei dem für dieselbe Herausforderung mehrere Lösungsmöglichkeiten bestehen, wird beim strukturierten als Ziel nur eine Zielform akzeptiert. Die Praxis besteht aus Mischformen dieser beiden Methoden.

Ein Schatz aus Erfahrungen

Selbstverständlich spielt auch der Erfahrungshintergrund der Lehrperson eine grosse Rolle. Angehende Lehrpersonen, die eher wenig Erfahrung als Lehrende aufweisen, haben jedoch Erfahrungen, die sie als Lernende in der Schule oder im Verein gesammelt haben. Oft

wird reproduziert, was einem selber gut gefallen hat. Entscheidend ist aber, dass man Methoden bewusst anwendet und merkt, warum etwas geklappt hat oder eben nicht funktionieren konnte.

Wer einmal versucht hat, die gleiche Methode in unterschiedlichen Klassen oder Gruppen mehrmals anzuwenden, weiß, dass mit der gleichen Vorgehensweise ganz unterschiedliche Resultate herauskommen können. Entscheidend ist, dass das Bewusstsein um die jeweilige Methode vertieft wird. Erst dann ist eine Lehrperson in der Lage, mit den verschiedenen Lernwegen gekonnt und in Richtung des angestrebten Ziels erfolgreich und effizient zu spielen.

Zwischen Sicherheit und Freiheit

Angehende Lehrkräfte fühlen sich erfahrungsgemäss wohler, wenn sie den Lernweg in ihrem Unterricht strukturieren. Das vermittelt ihnen das Gefühl der Sicherheit. Je routinierter sie werden, desto freier können sie die Wahl der Methoden treffen und den Lernweg individuell gestalten. Ein weiterer Schwierigkeitsfaktor besteht darin, dass eine Klasse oder Gruppe die unterschiedlichsten Lerntypen umfasst und daher jeder Lernende seinem eigenen Lernrhythmus folgt. Es ist daher entscheidend, den goldenen Mittelweg zu finden, wann welcher Input gegeben werden kann. Können Unterrichtende in verschiedenen Lektionen bewusst unterschiedliche Methoden anwenden, erhöht sich die Chance, den Bedürfnissen aller Lernenden gerecht zu werden. //

› Martin Rytz ist Dozent an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen.
Kontakt: martin.rytz@baspo.admin.ch