

Beobachten, beurteilen und beraten im Techniktraining

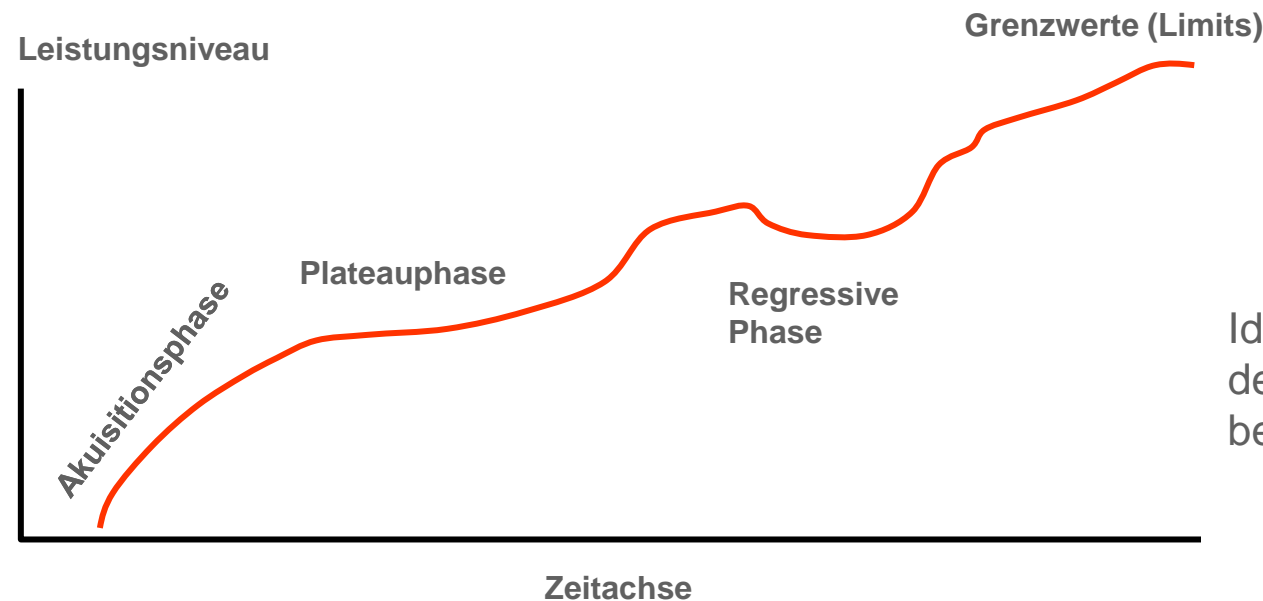




Was bedeutet motorisches Lernen?

- Motorisches Lernen ist der **Prozess** zur Erlangung und Befähigung, geschickte Handlungen auszuführen.
- Motorisches Lernen ist das direkte Ergebnis von **Übung** und **Erfahrung**.
- Motorisches Lernen hat eine (relativ) dauerhafte **Veränderung des motorischen Verhaltens zur Folge**.

(nach Schmidt 1982)

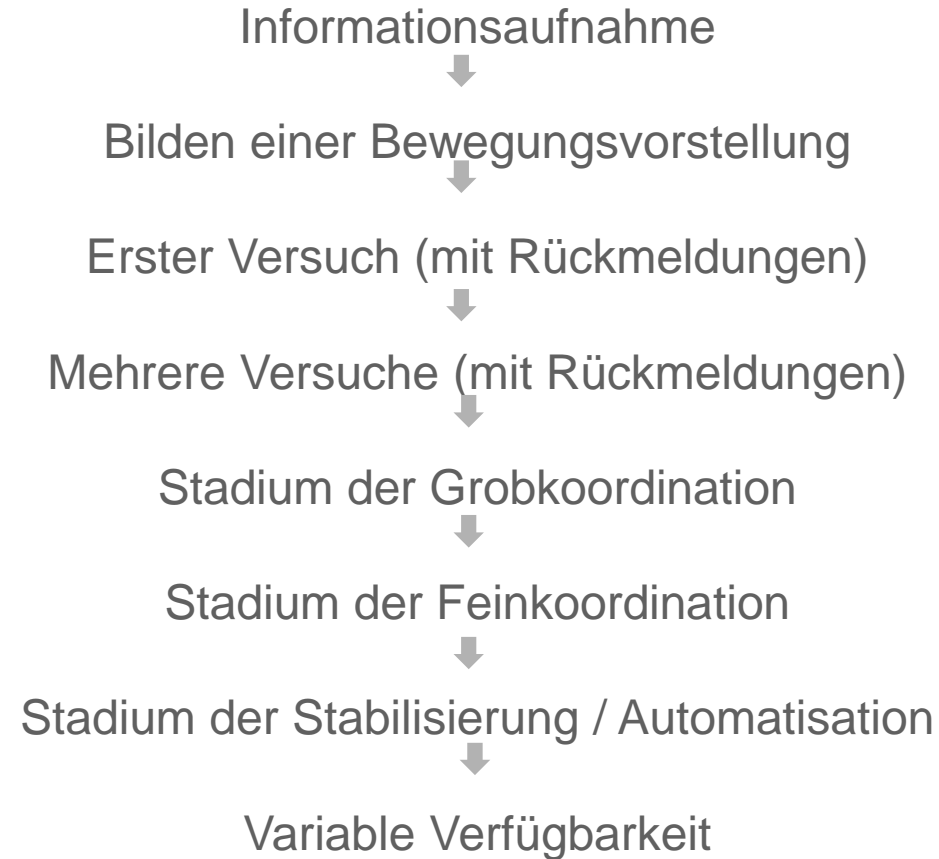


Idealisierte Verlaufskurve
der Leistung
beim motorischen Lernen

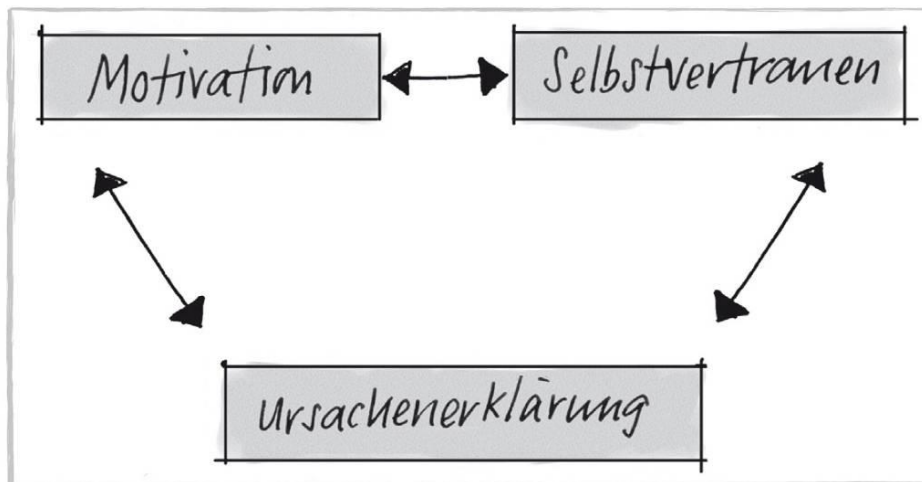
(aus: Scheid/Prohl 2001)



Wie funktioniert motorisches Lernen?



1. Emotionen

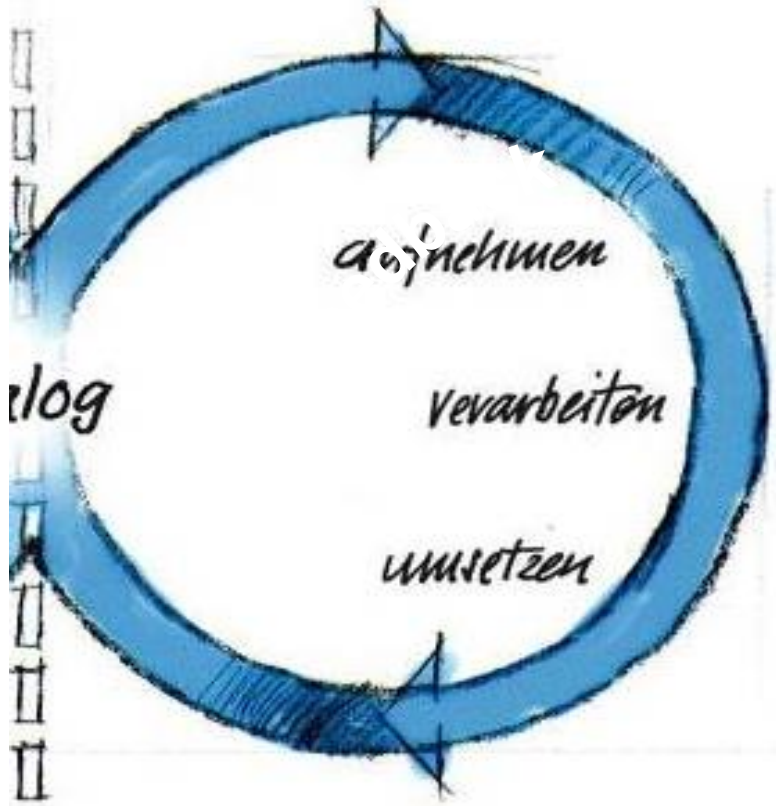


Psychische Energie im Leistungsmodell
(aus: Sportmotorisches Konzept, Kernlehrmittel J+S, 2008)





Die 4 Ebenen des motorischen Lernens 2 (siehe Kernlehrmittel Methodisches Konzept)



2. Ebene

- Verschieden Zugänge öffnen
- Sehen – Hören – Fühlen

3. Ebene

- Verknüpfungen mit Erfahrungen ermöglichen
- Zeit geben für das Zuordnen, Einbauen, Vergleichen, Erinnern und Aktualisieren

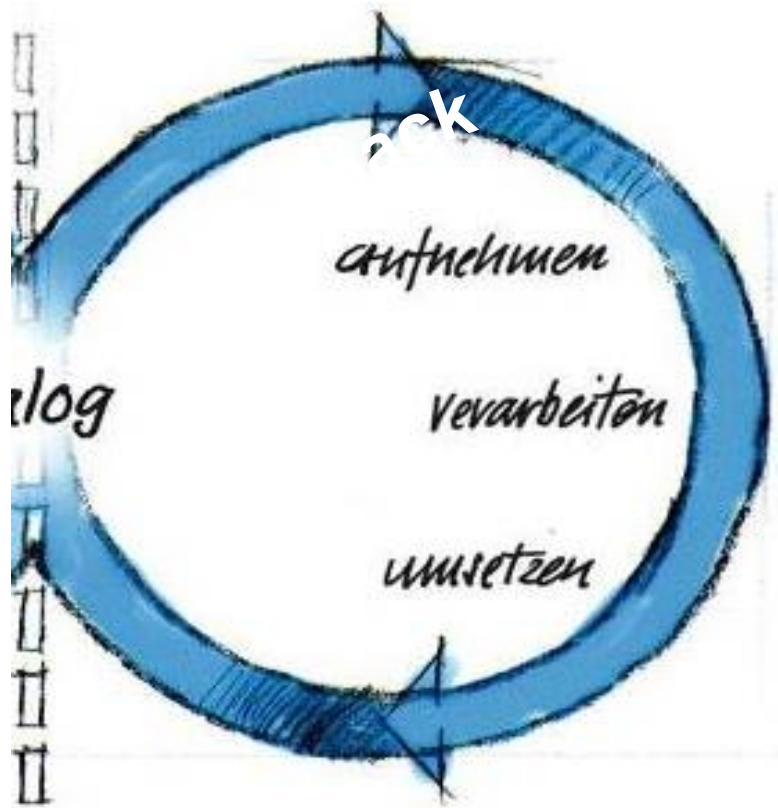
4. Ebene

- Bewegungen wiederholt ausführen
- Bewegungen wiederholt wahrnehmen
- Bewegungen spüren und kommunizieren



Wie lernen wir Bewegungen?

(siehe Kernlehrmittel Methodisches Konzept)



- Sprache → hören
- Geräusche → hören
- Bilder → sehen
- Demonstration → sehen und hören
- Berührung → fühlen, wahrnehmen

- verstehen / nicht verstehen
- nachfragen: „wie ist das?“, „was ist wenn?“
- ein- / zuordnen in „neu“, „bekannt“, „gefährlich“, usw
- abschätzen: „ich kann“, „ich kann nicht“
- Vorsatz fassen: „ich will“, „ich versuche...“
- Empfindungen formulieren: „ich fühle...“

- Bewegung ausführen
- Empfindungen wahrnehmen



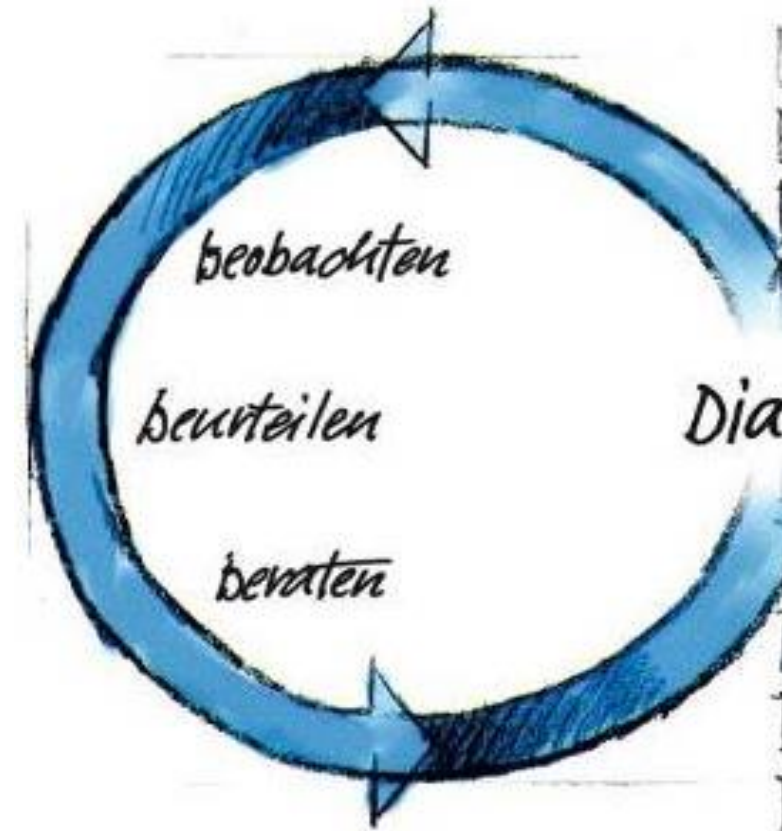
Wie lehren wir Bewegungen?

(siehe Kernlehrmittel Methodisches Konzept)

- worauf achte ich?
- was will/kann/muss ich sehen?
- von wo aus beobachte ich?
- wie werden meine Anweisungen umgesetzt?

- was habe ich gesehen, wahrgenommen?
- welches ist der hauptsächliche Fehler?
- wie entscheidend ist der?
- welche Ursache könnte das haben?
- welche Möglichkeiten zur Korrektur gibt es?
- welche Hinweise, Korrekturen gebe ich?

- wann, wo, wie korrigiere ich?
- welche Aufnahmekanäle spreche ich an?
- welche Hilfsmittel setze ich ein?





Unterstützung des motorischen Lernens:

aufnehmen

- visuell, akustisch, taktil unterstützen (klatschen, rufen...) !
- verschiedene Methoden nutzen (siehe „Fehler vermeiden durch...“) !
- entsprechend den Fähigkeiten korrigieren (alters-/niveaugerecht) !
- Medien einsetzen (Reihenbilder, Photos, Video...) !

verarbeiten

- artikulieren lassen
- "es" sich vorstellen lassen
- zeichnen lassen
- Bewegungsgefühl kommunizieren lassen

umsetzen

- Einsatz von "zwingenden" Übungen
- Gegensatzerfahrungen erleben lassen
- beobachten lassen
- "übertreiben" lassen
- beidseitiges üben lassen



Methodische Hinweise 1

beurteilen beraten beobachten

- Kognitive Hilfen anbieten (Reihenbilder, Video, Wahrnehmungs- und Feedbacktraining, Kluft zwischen Innen- und Aussensicht minimieren)
- Korrekturen und Rückmeldungen schnellstmöglich anbringen (25-30“ nach Bewegungsausführung)
- Haupt – vor Nebenfehler korrigieren
- Fehler korrekt einordnen und Massnahmen im richtigen Bereich ergreifen (Koordination, Kondition)
- Begeisterungsfähigkeit trotz Fehlerkorrektur!

Fachkompetenz!



Methodische Hinweise 2

- nie den 1. Versuch korrigieren (eine zweite Chance geben...)!
■ zuerst den wichtigsten Fehler korrigieren (...welcher?)!

Kernelemente!

- positiv unterstützend korrigieren (Fortschritte anerkennen...)!
■ Lösungen anbieten statt Fehler erklären
(Bewegungsanweisung)!
■ Grundkenntnisse der Kommunikation!



Fehlerkorrektur im Wurftraining





Fehlerkorrektur - Würfe

Obwohl die Würfe 4 Disziplinen sind, die meisten Fehler sind :

1. Verkürzung des Beschleunigungswegs.
2. Unzureichende Beschleunigung von den Beinen.
3. Nachgeben im Stemmbein-kniegelenk.
4. Insuffiziente Spannung.

Und...Und...Und...

(Hinz, 1993)



Trainingsphilosophie und methodische Grundsätze im Wurf-Nachwuchs-Training

Einführung – Aufbau – Leistungsentwicklung

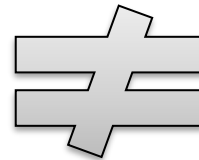
- **Die technische Ausbildung hat höchste Priorität !**
- In der Ausbildung von Werfern ist die Einheit von koordinativ-technischer und konditioneller Entwicklung nicht zu trennen, beide Leistungskomponenten sind aufeinander angewiesen.
- Die Ziele des Nachwuchs-Trainings sind Kernelemente des technischen Modells.
- Imitationen sind wichtig.

(Hinz, 1993) (Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.39)

Trainingsphilosophie und methodische Grundsätze im Wurf-Nachwuchs-Training

Einführung – Aufbau – Leistungsentwicklung

- Wenn es technische Schwächen gibt, muss die physische Ausbildung reduziert werden, zugunsten von einer effizienten Arbeit.



(Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.39)



Kernelemente - Würfe

Bewegungsphasen in den Würfen

- das Halten und Führen des Geräts
- die Einnahme der Wurf-/Stossauslage
- die Einsatzfolge: Beine → Rumpf → Arm (e)
- die Koordination der Teilkräfte
- die Hauptbewegungsrichtung
- die Körperstreckung zum Abwurf
- die hohe Abfluggeschwindigkeit des Geräts

(Jugend-Leichtathletik, Wurf, DLV, Philippka-Sportverlag, 2011, s.39)



Kernelemente - Würfe

Bewegungsphasen in den Würfen (Beispiel)

Drehwerfen

- Vielerlei Dreherfahrungen sammeln.
- Hohe Anzahl an Würfen anstreben.
- Ganzheitliche Formen wählen. Wenig Übungen ohne einen abschliessenden Wurf einbauen.
- Beidseitigkeit beachten.
- Sicherheit: genügend Abstand zwischen den einzelnen Werfern innerhalb der Gruppe einhalten.

Diskuswurf: Drehwerfen

Anfänger

- Rhythmus von Drehen und Werfen
- Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein)
- Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung
- korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht

Fortgeschrittene

- Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeins
- Wurf aus 1/1 Drehung

(Faszination Leichtathletik, mobilesport.ch, 05/2011, 17.07.15)



Kernelemente - Würfe





Kernelemente - Würfe





Take home message

Fehlerkorrektur ist wichtig, vor allem beim Nachwuchs...

ABER...

«Man kann mit Fehlern weit werfen»