

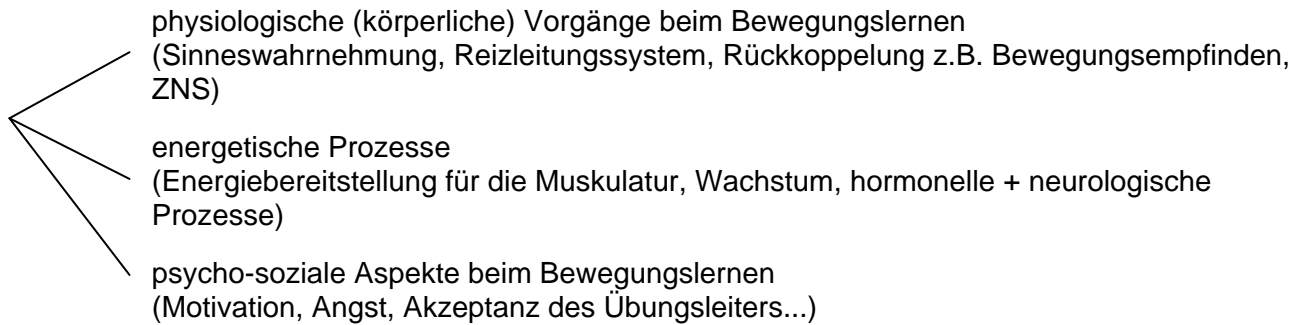
Grundlagen der Bewegungslehre (W. Peters, 2011)

Zentrales Thema für die Gestaltung einer Übungsstunde / für die Übungsleiterausbildung und die Prüfung, denn:

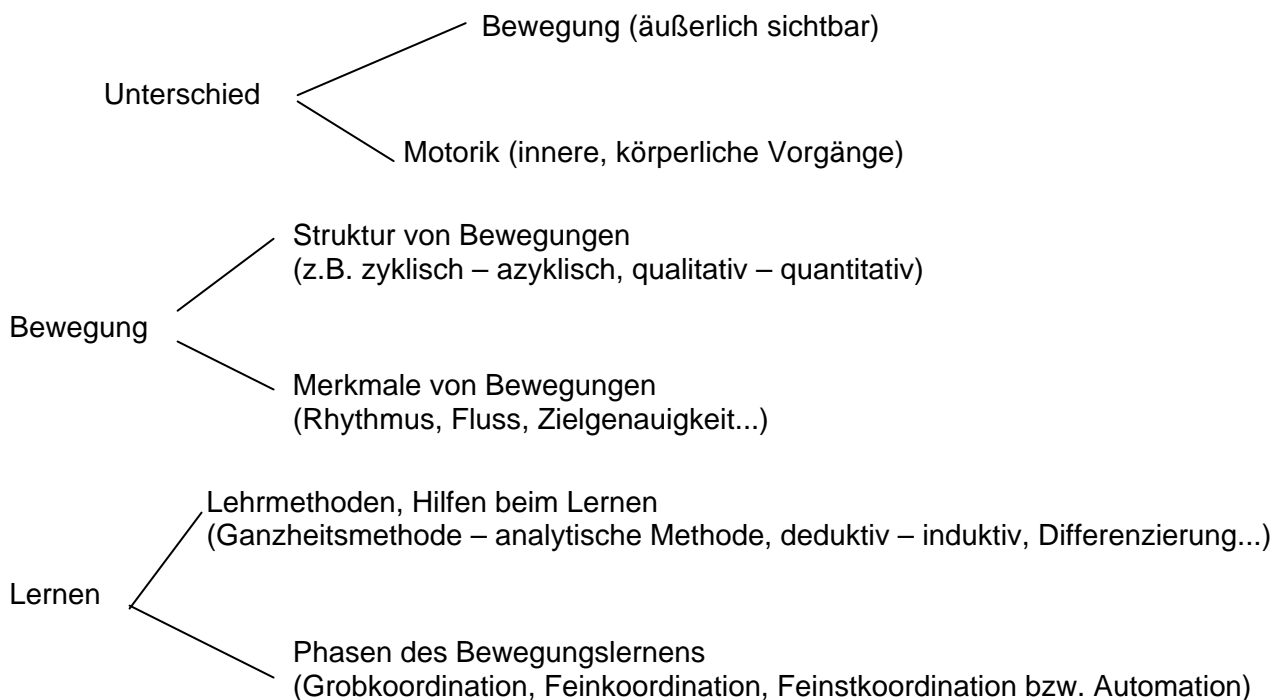
Sport lebt im wesentlichen vom Bewegungslernen bzw. Bewegungslehren

(was sich in dem Begriff der sogenannten „Technik“ ausdrückt)

Berücksichtigung der Zusammenhänge beim Bewegungslernen/Grundkenntnisse:



Bewegungslehren erfordert Grundkenntnisse über körperliche Vorgänge beim Bewegen (äußerlich, innerlich) und über motorisches Lernen.



Verwendung der Begriffe:

sportmotorische Fähigkeit (grundsätzlich in der Lage sein, bzw. Grundfähigkeiten haben wie z.B. in der kindlichen Motorikentwicklung)

sportmotorische Fertigkeit (etwas können, eine Bewegung oder einen Bewegungsablauf beherrschen)

sportliche Technik (kann eine einzelne Bewegung bzw. ein Ablauf sein (der Geradeaustritt) oder ist der Sammelbegriff für den Fertigungsgrad der Gesamtheit der sportarttypischen Bewegungen im Sinne von „man hat eine gute Technik“.

Definitionen im Zusammenhang mit Bewegungslernen:

Grundlagen der Bewegungslehre (W. Peters, 2011)

- Die **Sportliche Bewegung** ist ein zielgerichteter komplexer Prozess, bei dem äußerlich sichtbar eine Positionsveränderung des menschlichen Körpers/Teile in seiner Umgebung stattfindet (Grosser S. 12)
z.B. nicht bei Reflexen (Reaktion), Greifreflex oder Adaption (Superkompensation)
Im Gegensatz dazu Motorik (Innensicht) als Grundlage bzw. Voraussetzung
Umfasst die Steuerungs- (Gehirn, ZNS, PNS) und Funktionsprozesse (Muskeltätigkeit, Stoffwechsel)
- **Bewegung** ist Ausdruck des Menschen, das Erlernen ist eine Möglichkeit, den Handlungsspielraum des Einzelnen zu vergrößern und damit den Beziehungszusammenhang zwischen uns und unserer Umwelt zu erweitern. (Lemme / Wedding S. 8)
- Die **Bewegungslehre des Sports** ist eine integrative Wissenschaftliche Disziplin, die alle wissenschaftlichen Richtungen über den Komplex Bewegung zusammenfasst.
- **Lernen** kann man definieren als eine Verhaltensänderung (bewusst, absichtlich) aufgrund von Erfahrungen
Im Gegensatz dazu Reifung, Entwicklung bzw. Anpassung (Adaption)

Beispiele für Lernen:

- Lernen am Erfolg bzw. Misserfolg
- Dressur (Barren)
- Imitationslernen (Kinder)
- Konditionierung (direkte Belohnung – Bestrafung)
- Versuch und Irrtum
- Bewegungsempfinden und Bewegungswahrnehmung durch Lenkung der Aufmerksamkeit (sensorisches und verbales Lernen)

Lernmotivation

Für das Lernen gibt es immer einen Antrieb / Motivation (extrinsisch, intrinsisch). Die Motivation beeinflusst den Lernprozess (positiv/negativ). Zum Beispiel sind positive Verstärker (Ermutigen, Lob...) in der Regel effektiver als negative Motivation (z.B. bekannt aus dem Boxtraining)

Lehrverfahren / Lernmethoden (Methodik ist die Lehre von den Methoden)

Bei elementaren motorischen Fertigkeiten (z.B. Kinder Springen, Hüpfen, Rollen...)

- Nachhilfemethode (Bilder, Vormachen, Anweisungen...)
- Hierarchische Informationsmethode (Begründung liefern, Vormachen, Filme, Bilder mit dem Ziel, vorab eine Bewegungsvorstellung zu bekommen)
- Shaping, sogenanntes Konditionieren, also direkte Konsequenzen bei den Versuchen
- Modell-Lernen, Imitationslernen, Abschauen – Nachmachen, Beobachtungslernen

Bei sportmotorischen Fertigkeiten

- Methodische Übungsreihe (MÜR)
 - a) Prinzip der verminderten Lernhilfe (sofort die vollständige Zielfertigkeit in ähnlicher Endsituation, erleichtert durch Vereinfachung / Lernhilfen die schrittweise entfallen)
 - b) Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teile (einzelne Teile der Bewegung in der Endsituation, dann miteinander verbinden)
 - c) Prinzip der graduellen Annäherung (durch Bewegungsvereinfachung)
Lernen nach Funktionsphasen, Programmierte Instruktion (Bilder der Sequenzen), Inner Training (frei, spielerisch)

Bei Fertigkeitsvariation

Methodische Spielreihe (z.B. eingeschränkter Kampf mit Aufgaben bzw. Absprachen)