

Was ist Lernen ?

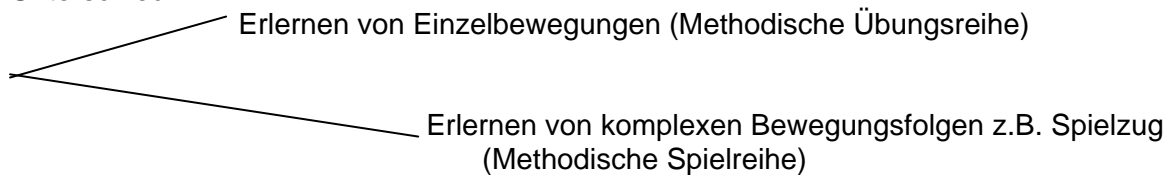
Wird allgemein definiert als dauerhafte Veränderung des Verhaltens, des Wissens, der Einstellungen sowie der Fähigkeiten und Fertigkeiten...

Motorisches Lernen / Bewegungslernen

Im Sport beschäftigen wir uns konkret mit dem Erlernen von Einzelbewegungen bzw. Bewegungsabläufen (motorisches Lernen).

Der **Trainer sollte über entsprechende Grundkenntnisse verfügen**, um seine Übungsstunden planen und effektiv gestalten zu können (Vermeidung von Verzögerungen und Rückschlägen beim Aneignungsprozess von Bewegung).

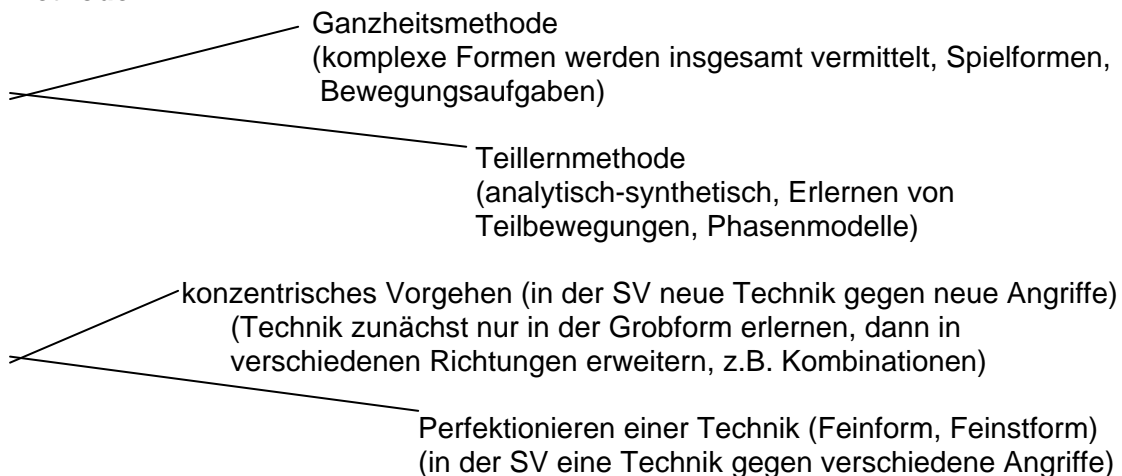
Unterschied:



Phasen des Bewegungslernens (Stufen im Aneignungsprozess):

- Erwerb der **Grobkoordination**
(Bewegung wird in den Grundzügen nachvollzogen)
- Entwicklung der **Feinkoordination**
(Bewegung stimmt auch in den meisten Details)
- Stabilisierung der Feinkoordination bzw. **Feinstkoordination** und Entwicklung der variablen Verfügbarkeit, z.B. im Wettkampf oder unter Stress (auch unter ungünstigen Bedingungen bzw. mit Störungen oder Erschwernissen bleibt die Feinkoordination erhalten), gemeint ist nicht unbedingt die Automation

Methoden:



Grundsätze des Bewegungslernens:

- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Zusammengesetzten
- Vom Bekannten zum Unbekannten

Differenzierung:

Aufteilung der Übungsangebote unter Berücksichtigung der Voraussetzungen der unterschiedlichen Teilnehmer wie z.B. räumliche Trennung in Gruppen, zeitliche Trennung von Gruppen, verschiedene Aufgaben innerhalb einer Gruppe nach Können oder Alter (Binnendifferenzierung).

Dabei sind verschiedene **Organisationsformen** hilfreich bzw. dienen u.a. auch der Auflockerung und Abwechslung (z.B. besserer Blickkontakt untereinander):

- Aufstellung (traditionell)
- In Reihe (hintereinander)
- In Linie (nebeneinander)
- In Gruppen
- In Doppelreihe (Wechsel möglich)
- Im Kreis
- An Stationen
- Mit Partner
- Verteilung im Raum (ungeordnet)

Ebenso gibt es zahlreiche Möglichkeiten, **Hilfsmittel** einzusetzen:

- Linien auf dem Boden
- Spiegel
- Partner, Gruppe
- Matten und andere Geräte (Bock, Stange...)
- Rahmenbedingungen verändern (im Wasser u.ä.)

Eine große Bedeutung kommt im Kampfsport der **Fehlerkorrektur** zu:

- Erst die wichtigsten Hauptbewegungen (Grobform) zuerst beachten
- Frühzeitig (vor der Vertiefung der falschen Bewegung) korrigieren
- Nur einen Fehler zur Zeit beachten (nicht mehrere gleichzeitig)
- Zeit lassen (je nach Art des Fehlers sofort, oder Tage und Wochen)
- Individuell verbessern
- Hilfestellungen geben, (eigene) Kontrollmöglichkeiten aufzeigen
- Ermuntern, motivieren, Fortschritte (auch kleine) anerkennen

Planung der Übungsstunde:

Zur Erreichung der verschiedenen Ziele des Trainings ist ein Planung sowohl der einzelnen Übungsstunde als auch längerer Trainingsfolgen erforderlich (z.B. das Trainieren für eine Graduierungsprüfung oder für einen Wettkampf).

Eine Übungsstunde lässt sich unterteilen in:

Einleitung / Einstimmung

Der Zeitaufwand beträgt 20 – 30 % der gesamten Übungseinheit. Hierunter fällt die Aufwärmgymnastik und Vorübungen allgemeiner Art, die mit dem Ziel des Hauptteils in Verbindung stehen. In diesem Teil erfolgt auch die Ankündigung und Vorstellung des Stundenzieles und Maßnahmen zur Lernmotivation).

Hauptteil (50 – 60 % der Gesamtzeit)

Der Hauptteil enthält die Übungsformen, die zur Wiederholung und zum Erlernen neuer bewegungs- bzw. Übungsformen führt.

Ein sogenannter Schwerpunktabschluss kann z.B. die Anwendung des Gelernten abfragen bzw. demonstrieren oder den Ausblick auf weitere zukünftige Übungsstunden enthalten

Schluss / Ausklang (20 – 30 % der Gesamtzeit)

In diese Phase fällt die Abschlussgymnastik (z.B. Abwärmen und Entspannen) und/oder leichte Spielformen sowie eine mögliche Auswertung der Stunde und die Beantwortung von Fragen (Theorie).