

Grundlagen Methoden - Grundkenntnisse aus der Bewegung-Lehre

Sport lebt im Wesentlichen vom Bewegung-Lernen bzw. Bewegung-Lehren

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

Berücksichtigung der Zusammenhänge beim Bewegung-Lernen, Grundkenntnisse aneignen:

physiologische (körperliche) Vorgänge beim Bewegung-Lernen
(Sinne-Wahrnehmung, Reizleitung-System, Rückkoppelung z.B. Bewegungempfinden, ZNS)

energetische Prozesse
(Energiebereitstellung für die Muskulatur, Wachstum, hormonelle + neurologische Prozesse)

psycho-soziale Aspekte beim Bewegungslernen
(Motivation, Angst, Akzeptanz des Übungsleiters...)

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

	Bewegung (äußerlich sichtbar)
Unterschied	Motorik (innere, körperliche Vorgänge)
	Struktur von Bewegungen (z.B. zyklisch – azyklisch, qualitativ – quantitativ)
Bewegung	Merkmale von Bewegungen (Rhythmus, Fluss, Zielgenauigkeit...)
	Lehrmethoden, Hilfen beim Lernen (Ganzheit-Methode – analytische Methode, deduktiv – induktiv, Differenzierung...)
Lernen	Phasen des Bewegungslernens (Grobkoordination, Feinkoordination, Feinst-Koordination bzw. Automation)

sportmotorische Fähigkeit

(grundsätzlich in der Lage sein, Grundfähigkeiten haben 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, wie der Geradeaustritt, oder eine Bewegungsfolge, und kann der Sammelbegriff sein für den Fertigungsgrad der Gesamtheit der sportarttypischen Bewegungen im Sinne von „man hat eine gute Technik“.

Definitionen im Zusammenhang mit Bewegung-Lernen:

- 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)

Grundlagen Methoden - Grundkenntnisse aus der Bewegung-Lehre

- 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 (Arten des Lernens):

- 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 (einige konkrete Beispiele)

z.B. bei elementaren motorischen Fähigkeiten (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

z.B. bei sportmotorischen Fertigkeiten (z.B. verschiedene Anläufe für Sprünge, Absprungstechniken, Fußtritte)

- 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)

Beispiel aus dem Budo:

- a) Halbkreistritt: üben mit Festhalten an Ballettstange, oder mit Festhalten des eigenen Ansatzknies, ein Partner führt das Bein/Knie/Unterschenkel, im Wasser (halten des Ansatzes leichter), ...
- b) Halbkreistritt: nur das Eindrehend es Standbeines üben, nur das waagerechte halten und führen des Ansatzes üben, Ansatz plus Eindrehen üben, nur waagerechte Phase des Kicks mit Unterschenkelausklappen und zurückziehen üben
- c) Halbkreistritt: Zuerst mit vorderem Bein aus seitlicher Fußstellung (Eindrehen entfällt) später mit hinterem Bein und eindrehen des Standbeines, mit vorbereitendem Step, ohne Step direkt,

Bei der sportmotorischen Technik bzw. Fertigkeitsvariation

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