

Grundlagenausbildung des LSVS

Trainings- und Bewegungslehre

Wie erlerne ich Bewegungen?

Vorstellungen von Bewegungen vermitteln

Durch Ausprobieren

Durch Bewegungsanweisungen

Teillernmethode – Ganzheitsmethode

Teillernmethode

Lernkarten (Funktionsphasen)
Unterteilung der Bewegung in
Hilfs- und Hauptphasen

Ganzheitsmethode

z.B. Modellernen

Wann kann ich Rückmeldungen geben?

Wenn ich das Beobachtete abschätzen kann!
(Beobachtungssehen - Istwert)

Wenn ich den Sollwert kenne! (Fachwissen – richtige Vorstellung)

Wenn ich Ist- und Sollwert vergleichen und den Grund für die Abweichung verstehen kann.

ansonsten: Hilfe bei Trainerkollegen suchen,
Fachwissen aufarbeiten, Medien benutzen...

**Falsches Feedback führt auch
zum Lernen**

**...nicht aber zur
gewünschten
Technik!!!!**

Rückmeldungen:

Wann?

Während Bewegungen (zeitgleich)

Nach Bewegungen (5-30s, max. 2min)

Wie?

Fremdrückmeldung (Trainer, Video...)

Eigenrückmeldung (Herzschlag, Gefühl...)

Objektiv/subjektiv (Technik – Einschätzung)

Rückmeldungen:

Wie oft?

- Beim Neulernen etwa 50%

Wie viel Korrektur?

- Bei Anfängern nur einen Fehler, bei Fortgeschrittenen max. 3 Fehler korrigieren

**Bewegungen können nur durch
ÜBEN
erlernt werden!!**

Variables ÜBEN - Monotones ÜBEN
(Aneignungs-/Behaltensleistung)

Rückmeldungen sollten

- in geeigneter Sprache gegeben werden (Kind – Professor)
- bildhaft UND konkret – methaphorisch und beschreibend
- über (richtiges!!) Vormachen
- erst Lob und dann Kritik

durchgeführt werden.