

Edition SchulSport

SCHULBUCH

SPORT

Bruckmann/Recktenwald

MEYER
& MEYER
VERLAG





Inhalt

Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport	10
Vorwort der Autoren	12
1 Was Sport ist und was Sport sein kann	13
1.1 Was man unter Sport verstehen kann	13
1.2 Wie die unterschiedlichen Formen des Sports zu erklären sind	18
1.3 Warum man Sport treibt	19
2 Welche Bedeutung Spielidee und Spielregeln im Sport haben	24
2.1 Was eine Spielidee ist	24
2.2 Warum man Spielregeln braucht	24
2.3 Welche Regeln es gibt und wie man sie finden kann	25
2.4 Welchen Zusammenhang es zwischen Regeln und Fairness gibt	28
2.5 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Spielen bzw. Wettkämpfen besteht	29
2.6 Welcher Zusammenhang zwischen Spielidee, Spielregeln sowie dem Leisten besteht	32
3 Was man über sportliche Wettkämpfe wissen sollte	35
3.1 Was uns zum Begriff <i>Wettkampf</i> eingefallen ist	35
3.2 Was man als sportlichen Wettkampf ansieht	35
3.3 Welche Wettkampfmöglichkeiten es für euch im Rahmen der Schule gibt ..	37
3.4 Wie man sich auf einen Wettkampf vorbereiten kann	38
3.5 Wie man sein eigenes Wettkampfverhalten planen kann	40
3.6 Was man unter <i>Taktik</i> einordnet und wie man sinnvolles taktisches Verhalten einüben kann	42
3.7 Wie man Wetteifer im Sport auffassen kann	46
4 Wie Leistung im Sport gemessen und beurteilt wird	47
4.1 Wie man den Begriff <i>Leistung</i> im Sport auffassen und erklären kann ..	47
4.2 Wie Leistungen im Sport motiviert sein können	48
4.3 Wie man die Leistung anderer und die eigene Leistung beurteilen kann ..	50
4.4 Wie Leistungen in unterschiedlichen Sportarten bewertet und beurteilt werden	51
4.5 Wie man zu erreichbaren Zielsetzungen kommen kann	56
4.6 Welchen Stellenwert die Leistung im aktuellen Sportgeschehen aus gesellschaftlicher Perspektive hat	58
4.7 Was Leistung im Schulsport heißt	59
5 Wie man Bewegungen lernen kann	62
5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte	62



5.2	Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt	65
5.3	Wie Bewegungsabläufe besser zu durchschauen sind	66
5.4	Welcher Zusammenhang zwischen Bewegungsabsicht, Aktionen und Effekten besteht	68
5.5	Wie man Bewegungen bei sich und anderen effektiv korrigiert	70
5.6	Wie das Bewegungsgedächtnis funktioniert	72
5.7	Was bei der Planung von Lernprozessen zu beachten ist	73
5.8	Wie biomechanische Erkenntnisse das Verstehen einer Bewegung unterstützen können	75
6	Wie man seine sportliche Leistung durch Üben verbessert	81
6.1	Wie Lernen und Üben zusammenhängen	81
6.2	Wie man das eigene Üben organisieren kann	83
6.3	Was Üben charakterisiert	84
6.4	Wie man sich auf das Üben einstimmmt und vorbereitet	86
6.5	Welche koordinativen Fähigkeiten im Sport eine Rolle spielen	87
6.6	Wie man die verschiedenen koordinativen Fähigkeiten durch Üben verbessern kann	89
7	Wie man richtig trainiert und welche körperlichen Folgen sportliches Training hat	91
7.1	Welche unmittelbaren Körperreaktionen Bewegung auslöst	91
7.2	Was man über seinen Puls wissen sollte	92
7.3	Welche Bedeutung körperliche Ermüdung hat	93
7.4	Welche längerfristigen Körperreaktionen Bewegung auslöst	95
7.5	Was Training bedeutet und was man damit beabsichtigt	96
7.6	Welche Grundsätze beim Training beachtet werden müssen	98
7.7	Welche Methoden sich beim Training bewährt haben	99
7.8	Wie man ein Training zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauerleistungsfähigkeit planen und durchführen kann	101
7.9	Wie man die Ausdauerleistungsfähigkeit bestimmen kann	102
7.10	Worüber man sich vor der Aufnahme eines Ausdauertrainings Klarheit verschaffen sollte	103
7.11	Wie man ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining plant	103
7.12	Wie man ein Training zur Verbesserung der Kraft planen und durchführen kann	106
7.13	Wie man ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der Kraftausdauer entwickelt	107
7.14	Wie man die eigene Beweglichkeit überprüfen und verbessern kann ..	112
7.15	Welche Dehnmethoden es gibt und was man beim Dehnen beachten sollte	114
7.16	Wie man ein wirkungsvolles Dehnprogramm entwickeln kann	116
7.17	Wie man die Bewegungstechnik durch Training verbessern kann	118
8	Wie man sportliche Belastung vor- und nachbereitet	124
8.1	Wie man sich grundsätzlich auf das Sporttreiben einstimmst und vorbereitet	124



8.2	Welche Grundregeln für das Aufwärmen zu beachten sind	125
8.3	Wie man sich auf eine spezielle Belastung optimal vorbereitet	126
8.4	Wie allgemeines und spezielles Aufwärmen beispielhaft ablaufen	128
8.5	Welche biologischen Hintergründe zum Aufwärmen bestehen	129
8.6	Wie man sich vor dem Sport richtig ernährt	131
8.7	Welche Sportkleidung man auswählen sollte	132
8.8	Wie man sich mental vorbereiten kann	132
8.9	Wie man sich nach Belastungen sinnvoll verhält	133
9	Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann	135
9.1	Wie man sich selbst im Sport wahrnehmen und erfahren kann	135
9.2	Wie gut die Sinne sind und welche Bedeutung sie haben	137
9.3	Wie man sein Gleichgewicht findet und erhält	138
9.4	Wie die Sinne arbeiten	142
9.5	Wie die Sinne getäuscht werden können	144
9.6	Wie man die Sinne ausbilden kann	145
9.7	Wie man durch richtiges Atmen entspannen und Stress abbauen kann ..	147
10	Was der Sport für die Gesundheit bedeutet	149
10.1	Was man unter <i>Fitness</i> versteht und was sie für das Wohlbefinden bedeuten kann	149
10.2	Wie man die eigene Fitness testen kann	151
10.3	Wie man fit wird – wie man sich fit hält	155
10.4	Wie man sich körperegerecht bewegt	160
10.5	Wie man sich vor, während und nach dem Sport richtig ernährt	163
10.6	Warum man Ausdauersport genießen sollte	169
10.7	Was man unter Gesundheit verstehen kann	172
10.8	Wann Sporttreiben positiv auf die Gesundheit wirken kann	173
10.9	Weshalb Homöostase eine zentrale Ursache für positive Wirkungen des Sports darstellt	176
10.10	Wie der Körper Energie bereitstellt	177
10.11	Welche Aufgaben das Muskelsystem besitzt	180
11	Wie man im Sport gesund bleibt und wie man mit körperlichen Einschränkungen umgeht	186
11.1	Welche Bedeutung Regeln für sicheres Sporttreiben haben	186
11.2	Welchen Einfluss die Sportkleidung auf das Sporttreiben besitzt	189
11.3	Wie wichtig Hygiene für die Gesunderhaltung ist	191
11.4	Wann Einschränkungen für das Sporttreiben angesagt sind	192
11.5	Wie man mit leichten körperlichen Beeinträchtigungen umgeht	192
11.6	Wie man sich bei Verletzungen verhält	194
11.7	Welchen Einfluss die Menstruation auf das Sporttreiben haben kann ..	195
11.8	Wie man bei Sportverletzungen hilft	196
11.9	Wie man sich nach Verletzungen verhalten sollte	200
11.10	Welche Auswirkungen Drogen auf das Sporttreiben besitzen	201



12	Wie man im Sport mit Partnern und Gegnern umgeht	207
12.1	Wie sich Mit- und Gegeneinander im Sport bedingen	207
12.2	Wie man im Sport mit sich selbst umgeht	208
12.3	Wie Kommunikation und Kooperation zwischen Sportlern aussehen können	209
12.4	Wie Taktik im Sport von Kommunikation abhängt	213
12.5	Wie man Kooperation aufbaut und Teamfähigkeit entwickelt	214
13	Was Aggression bedeutet und wie man damit im Sport umgeht	219
13.1	Welcher Zusammenhang zwischen Regeln und der Beurteilung des sportlichen Handelns in den Sportarten besteht	219
13.2	Wie man den Begriff <i>Gewalt</i> in Zusammenhang mit Sport klären kann	223
13.3	Wie man den Begriff <i>Aggression</i> in Zusammenhang mit Sport auffassen kann	225
13.4	Wie sportliches Handeln aus unterschiedlicher Sicht beurteilt wird	227
13.5	Welche Ursachen Aggression haben kann	229
13.6	Wie man Aggression vermeiden könnte	230
14	Wie man im Sport mit Wagnis und Risiko umgehen sollte	233
14.1	Warum zum Sporttreiben Wagnis gehört	233
14.2	Welche unterschiedlichen Wagnisse im Sport von Bedeutung sind	234
14.3	Welcher Zusammenhang zwischen Wagnis, Risiko und Angst besteht	235
14.4	Wie Angst und Vertrauen zusammenhängen	237
14.5	Wie man Hilfe gibt, um Wagnisse zu ermöglichen	239
14.6	Wie unterschiedlich die individuelle Wagnisbereitschaft sein kann	239
14.7	Wie man angemessen mit Risiken umgeht	242
14.8	Welche Erlebnisse im Sport möglich sind, wenn man etwas wagt	243
14.9	Welche Gefahren mit kommerziellen Erlebnisangeboten verbunden sein können	244
14.10	Was <i>Flow</i> im Sport bedeutet und welcher Zusammenhang zu Grenzerfahrungen besteht	244
15	Wie man Bewegung präsentiert, wie man mit Bewegung gestalterisch und kreativ umgeht	247
15.1	Welche Bedeutung Präsentationen im Sport haben	247
15.2	Wie man gemeinsam etwas vorführt	249
15.3	Wie Bewegungen Menschen charakterisieren und Stimmungen wiedergeben	251
15.4	Wie man sich mit Bewegungen ausdrücken kann	253
15.5	Welche Möglichkeiten für Gestalten und kreatives Bewegen existieren	254
15.6	Was man unter Bewegungsgestaltung, Bewegungsqualität und Eindruck versteht	257
15.7	Wie man durch Variieren gestalten kann	260
15.8	Wie man sich mit und nach Musik bewegen kann	261
15.9	In welchem Zusammenhang Komposition, Improvisation und Kreativität zueinander stehen	263



16	Welche Besonderheiten das Sporttreiben in der Natur bietet	264
16.1	Welchen Reiz das Sporttreiben im Freien besitzt	264
16.2	Welche Sportarten es gibt, die besondere Naturerlebnisse ermöglichen, wie und wo man sie betreiben kann	265
16.3	Wie man das Sporttreiben in der Natur genießen und verantworten kann	267
16.4	Wie man mit der Verantwortung für den Erhalt der natürlichen Umwelt im Sport umgehen kann	269
17	Welche Rolle die olympische Idee im Sport spielt	271
17.1	Woher die olympische Idee stammt	271
17.2	Wie die olympische Idee in unsere Zeit gerettet wurde und wie sie sich entwickelt hat	272
17.3	Welche Ideen hinter den Olympischen Spielen stehen und wer sie vertritt	275
Anhang	280
1	Tabellarischer Überblick zur Geschichte des Sports	280
2	Tipps für Leitungsaufgaben im Sport	283
3	Ausgewählte Internetadressen zum Sport	284
4	Statistik zu den eigenen Körperdaten, persönlichen Bestleistungen, Erfolgen, Abzeichen, Urkunden und zu Weltrekorden im Wandel	285
	Stichwortverzeichnis	289
	Quellennachweis	295

Bildnachweis

Umschlaggestaltung: Meyer & Meyer Verlag

Coverfoto: Klaus Bruckmann

Abb. S. 148: Benner, Klaus-Ulrich: Der Körper des Menschen, Augsburg 1995
(Abb. S. 134, Atmungsorgane)

Grafiken: Klaus Bruckmann, Heinz-Dieter Recktenwald, alle übrigen siehe Quellennachweis

Foto „Tchoukball“ Kap. 2 S. 34: Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Tschuckball>
(Stand 10.06.2010)

Foto „Lutz Long und Jesse Owens“ Kap. 12 S. 207: Cigaretten-Bilderdienst Altona-Bahrenfeld (Hrsg.): Die Olympischen Spiele 1936, Band 2, S. 23

Übrige Fotos Innenteil: Klaus Bruckmann



Vorwort der Herausgeber der Edition Schulsport

Eine enge Praxis-Theorie-Verbindung gehört zu den Kennzeichen des „Erziehenden Sportunterrichts“ auf allen Schulstufen und in allen Schulformen. Zur Unterstützung der entsprechenden unterrichtlichen Prozesse ist vor allem im Sportunterricht der weiterführenden Schulen der Einsatz von Schulbüchern unerlässlich. Sie geben den Sportlehrkräften didaktische Orientierungen und helfen den Schülerinnen und Schülern bei der Reflexion ihrer eigenen sportlichen Erfahrungen sowie der im Sportunterricht gewonnenen Kenntnisse und Einsichten.

Es ist das Verdienst von Klaus Bruckmann und Heinz-Dieter Recktenwald, dass sie diesem Bedarf entsprechend ein auf den aktuellen pädagogischen Grundlagen des Schulsports basierendes, attraktives Schulbuch für den Sportunterricht in den Sekundarstufen I und II erarbeitet haben. Der Verlag Meyer & Meyer hat das *Schulbuch Sport* in seiner ersten Auflage bereits im Jahr 2003 veröffentlicht. Diese Veröffentlichung war für den Verlag zugleich der Anstoß für den Aufbau der erfolgreichen *Edition Schulsport*.

Aufgrund der großen Nachfrage aus dem gesamten Bundesgebiet wurde das *Schulbuch Sport* in den vergangenen Jahren mehrfach neu aufgelegt. Jede Neuauflage wurde genutzt, um kleinere inhaltliche Aktualisierungen und redaktionelle Änderungen vorzunehmen. Bei der vorliegenden 6. Auflage haben die Autoren eine umfassendere Bearbeitung vorgenommen: Neben der augenfälligen Neugestaltung des Buches mit farbigen Fotos und Zeichnungen wurden vor allem auch neuere fachwissenschaftliche Erkenntnisse aufgegriffen, einzelne Kapitel entsprechend ergänzt und zahlreiche Textpassagen und Tabellen aktualisiert bzw. neu eingefügt.

In seiner Grundorientierung an der Leitidee des „Erziehenden Sportunterrichts“ ist das „Schulbuch Sport“ nach wie vor ohne Beispiel. Es ist ebenso zukunftsweisend, weil es geeignet ist, die durch die aktuelle Lehrplanentwicklung vorgegebene Richtung zu einer stärkeren Kompetenzorientierung des Sportunterrichts nachhaltig zu unterstützen.



Insofern freuen wir uns sehr darüber, dass das *Schulbuch Sport* als Band 1 der *Edition Schulsport* nunmehr in einer aktualisierten und modernisierten Auflage vorliegt. Wir bedanken uns bei den Autoren für die umfangreiche Bearbeitung ihres Werks und hoffen, dass die Einführung des *Schulbuchs* im Sportunterricht der weiterführenden Schulen immer weitere Kreise zieht.

Vor allem den Schülerinnen und Schülern wünschen wir mit diesem Buch viel Freude und persönlichen Gewinn bei der Suche nach Antworten auf eigene sowie im Sportunterricht aufgeworfene Fragestellungen im Zusammenhang mit einem ihrer schönsten Hobbys: dem Sport.

Heinz Aschebrock und Rolf-Peter Pack



Vorwort

Schulbuch Sport wendet sich an Schülerinnen und Schüler wie an Lehrerinnen und Lehrer, aber darüber hinaus auch an all jene, die sich mit dem Phänomen Sport auseinander setzen. Es folgt einem pädagogischen Programm für den Schulsport, das mit dem Stichwort „Erziehender Unterricht“ gekennzeichnet wird und vielen neuen Lehrplänen für das Fach Sport entspricht.

Schulbuch Sport ist ein Arbeitsbuch für Schülerinnen und Schüler, das die Auseinandersetzung mit den Grundlagen von Bewegung, Spiel und Sport unterstützt. Es ist gedacht als ständiger Begleiter des Sportunterrichts für alle Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen I und II, aber auch als Grundlage für fächerübergreifende Projekte. Seine Inhalte werden auf verschiedenen Anspruchsniveaus behandelt. In welcher Reihenfolge, Tiefe, Art und Weise dies im Unterricht geschieht und mit welchen Inhalten aus Bewegung, Spiel und Sport sie konkretisiert werden, ist nicht vorgegeben, sondern den Entscheidungen der Lehrkräfte und Fachkonferenzen überlassen.

Auf dieser Basis bietet *Schulbuch Sport* didaktische Orientierung für eine pädagogisch reflektierte Behandlung unterschiedlicher Themen im Unterricht. Es hilft, in übergroßes Zusammenhänge einzuführen, die Vielfalt der Sinngebungen von Bewegung, Spiel und Sport zu erschließen und Kompetenzen aufzubauen, die es schließlich auch ermöglichen, die Unterrichtszeit für praktisches, mitverantwortliches und sinnerfülltes Tun optimal zu nutzen. Es zeigt Möglichkeiten auf, wie die Vermittlung sportbezogener Kenntnisse und Einsichten so mit dem sportlichen Handeln verknüpft werden kann, dass Bewegungszeit als Kernbereich des Sportunterrichts gesichert wird.

Die Auswahl der Inhalte wurde auf der Basis langjähriger Lehrerfahrungen aus eigenem Unterricht und vielfältiger Anregungen aus Unterrichtsbesuchen in der Aus- und Fortbildung von Sportlehrerinnen und -lehrern getroffen.

Wir wünschen allen, die mit *Schulbuch Sport* arbeiten, sich darin informieren oder auch nur damit unterhalten, dass sie ihr Sporttreiben mit der Erschließung der Vielfalt des Sports kompetenter und freudvoller gestalten können und so zu noch umfassenderem sportlichen Erleben gelangen.

Klaus Bruckmann und Heinz-Dieter Recktenwald



5 Wie man Bewegungen lernen kann

5.1 Was beim Lernen von Bewegungen beachtet werden sollte

Das Lernen von sportlichen Bewegungsabläufen und Bewegungskunststücken hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab. Bewegungsbegabte lernen unter Umständen etwas auf Anhieb, was anderen nur nach langem Bemühen mit viel Fleiß und fremder Hilfe gelingt.

Suche eine von dir noch nicht gekonnte Bewegung aus, die dir eine Mitschülerin oder Mitschüler demonstrieren kann, z. B. eine für dich schwierige Seilsprungbewegung.

- (1) *Versuche, die Bewegung direkt nachzumachen, also sie nur durch Vormachen – Nachmachen zu erlernen. Welche Erklärung hast du dafür, dass die Bewegung sofort bzw. nicht sofort gelingt?*
- (2) *Wenn die Bewegung nicht gelingt, lass sie dir genau erklären und versuche sie noch einmal. Wie muss dir eine Bewegung erklärt werden, damit sie gelingen kann?*
- (3) *Wenn dies immer noch nicht hilft, überlege dir mit deinem Partner weitere Hilfen für dein Lernen. Welche Hilfen zum Lernen hast du mit deinem Partner gefunden?*

Andere beim Lernen zu unterstützen, ist nicht einfach. Oft werden aus guter Absicht viel zu viele Hinweise gegeben. Dabei reicht es manchmal sogar, nur die Bewegung vorzumachen oder durch eine rhythmische Beschreibung die zu erlernende Bewegung zu erklären. So kann es ausreichen, das richtige Schwingen an den Ringen durch „Fuß-Fuß – uuund hoch“ zu beschreiben und diese Rhythmisierung während des Schwingens laut zu wiederholen.



Einige Hinweise zum Erlernen einer Bewegung:

- Kann man eine Bewegung *nachempfinden*, wird Lernen auf Anhieb möglich. Leider gelingt dies nicht immer.
- Das Verständnis für den Ablauf einer Bewegung hilft, den Lernprozess deutlich zu verkürzen.



- Eine Bewegungserklärung muss Klarheit schaffen. Der rhythmische Verlauf der Bewegung ist häufig informativer als die Angabe verschiedener Bewegungsdetails. Auch sprachliche Bilder (Metaphern: z. B. beim Radschlagen *Speichenradbewegung* oder beim Clear im Badmintonspiel *Peitschenschlag*) helfen. Zu viele Informationen verwirren den Lernenden eher.
- Oft reicht das verlangsamte Vormachen für das erfolgreiche Nachmachen einer Bewegung.

Manchmal lässt sich eine Bewegung nur in Teilen getrennt erlernen. Dann birgt die Kopplung der Teile zur Gesamtbewegung in der Regel die größte Schwierigkeit (z. B. beim Weitsprung die Kopplung von Anlauf – Absprung – Flug – Landung). Meistens beginnt hier erst die entscheidende Phase des Bewegungslernens.

Eine Bewegung ist erst dann gelernt, wenn sie immer wieder sicher abgerufen werden kann, also wiederholungssicher ist. Das bedeutet allerdings nicht, dass sie erst dann gelernt ist, wenn sie wie von einem Könner beherrscht wird. Erst durch **Üben** (Kap. 6) wird es in der Regel gelingen, Bewegungen in Perfektion unter verschiedensten Bedingungen sicher abzurufen.

Denise McCluggage schreibt in seinem Buch *Der innere Schwung* (1987, S. 25):

„... Im Skirennen wird viel auf Angriff gefahren. Den Kurs attackieren, in den Hang stechen. Aber: da sind die Größen des Rennlaufs ... In ihren besten Läufen kämpfen sie eben nicht *gegen* den Berg, sondern fahren *mit* ihm. Sie scheinen die Kraftströme eingefangen zu haben, auf den Energiewellen des Hanges zu tanzen wie ein Surfer auf der Woge.“

(4) Was sagt dieser Text über das Beherrschten und damit auch über das Lernen von Bewegungen?

Hintergründe zum Lernen:

- Menschen lernen auf unterschiedliche Art und Weise. Jeder muss für sich herausfinden, welche Informationen zum Lernen einer speziellen Bewegung für ihn besonders hilfreich sind.
- Je mehr Vorerfahrungen man besitzt, umso leichter ist in der Regel das Erlernen von Neuem bzw. das Verbessern von schon Gekonntem.
- Wenn man eine Bewegung lernt, ist der Mensch immer mit all seinen Sinnen und Empfindungen beteiligt. Das tatsächliche Erfassen einer eigenen Bewegung kann schließlich nur mithilfe des Gefühls erfolgen. Beim Bewegungslernen geht es deshalb letztendlich um die Ausbildung und Vervollkommnung dieses Gefühls (Bewegungsgefühl).



- Eine klare Vorstellung von einer Bewegung (Bewegungsvorstellung) entwickelt sich im Vergleich zwischen der Außensicht und der Innensicht von der Bewegung. Man sollte immer wieder andere bei der Bewegung beobachten, man sollte aber auch die eigene Bewegung nachempfinden, dem eigenen Bewegen gedanklich nachgehen und versuchen, sich selbst in der Bewegung wahrzunehmen.
- Die Wahrnehmung beim und nach dem Bewegen geschieht durch vielfältige Sinneseindrücke. Dabei kann man die Aufmerksamkeit nur auf Details und nicht auf die Gesamtbewegung richten. Um die angemessenen Folgerungen aus dem Wahrgenommenen zu ziehen, sollte man sich kompetente Hilfe suchen. Außerdem ist zu bedenken, dass Wahrnehmungen täuschen können. Außenstehende sehen manchmal mehr und können die eigene Wahrnehmung korrigieren (mehr dazu findest du in Kap. 9 „Wie man im Sport den eigenen Körper erleben und was man über sich selbst erfahren kann“).
- Man muss dem eigenen Körper die Möglichkeit geben, eine innere Steuerung für die Bewegung aufzubauen. Unbedingter Wille und unkontrollierter Krafteinsatz schaffen dazu selten die richtigen Voraussetzungen.
- Das Üben und Verbessern einer Bewegung ist ähnlichen Gesetzen unterworfen wie das Neulernen. Nur fällt es in der Regel leichter, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Details zu richten. Sind allerdings Fehler in der Bewegung verfestigt, muss man den Lernprozess wie beim Neulernen häufig von vorn beginnen: Umlernen ist in der Regel schwieriger als Neulernen! Darum hat es auch keinen Sinn, sich Bewegungsausführungen anzueignen, die anfänglich zwar einen gewissen Erfolg verheißen, später aber für weitere Fortschritte umgelernt werden müssen.

Die eigenen Wahrnehmungen können auch zu der Erkenntnis führen, dass die zu erlernende Bewegung zu komplex ist. Dann muss man erst Erfahrungen bei leichteren, verwandten Bewegungen oder beim Erlernen von sinnvoll ausgewählten Teilabschnitten der Bewegung sammeln. Es könnte auch deutlich werden, dass die eigenen konditionellen Voraussetzungen (z. B. Kraft) noch nicht ausreichend vorhanden sind. Durch systematisches Üben und Trainieren (z. B. gezieltes Krafttraining) kann man sich diese Grundlagen erwerben.

Einfache Regeln für das eigene **LERNEN** von Bewegungen:

- L**ass es deinen Körper machen, probiere nichts mit Gewalt.
- E**rfolg ist wichtig, nimm dir deshalb nicht zu viel vor.
- R**ichtigen Ausführungen muss man gedanklich nachspüren.
- N**achempfinden von bekannten Bewegungen anderer ist ebenso wichtig.
- E**rmüdung und Unkonzentriertheit erschweren das Lernen. Pausen sind wichtig.
- N**eu Gelerntes muss gesichert werden. Übe abwechslungsreich und unter veränderten Bedingungen.



5.2 Wie man durch Nachmachen und durch Beobachten lernt

Auch das Nachmachen will gelernt sein. Lass dir von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler eine Bewegung zeigen, die du noch nicht beherrschst, z. B. einen Trick mit dem Fußball oder eine Hiphop-Tanzbewegung. Setze dir das Ziel, diese Bewegung auf Anhieb ohne große Fehler nachzumachen.

- (1) Überlege dir eine Strategie für die Vorbereitung des ersten praktischen Versuchs.
- (2) Überlege, ob du Erfolgsdruck verspürst und welche Auswirkungen solcher Druck haben kann.
- (3) Wie kann man die notwendige innere Gelöstheit erreichen?

Wie man Bewegungen anderer erfolgreich nachmacht:

- Nachmachen gelingt vor allem dadurch, dass man versucht, die Demonstration innerlich mitzuempfinden. Durch inneres Mitbewegen muss man versuchen, das Gefühl des Vormachenden für sich selbst zu erspüren.
- Mit Gewalt und Druck erreicht man in der Regel keine Erfolge. Man muss sich selbst die Freiheit geben, das Richtige zu tun.
- Einfache Erklärungen und positive Vorerfahrungen in früheren, ähnlichen Situationen können helfen, sich der Bewegungsaufgabe gelöst und zuversichtlich zu stellen.

Das richtige Hinschauen und das genaue Beobachten von Bewegungen anderer muss gelernt werden. Schaut man nicht gezielt, erhält man eine Fülle ungeordneter Informationen der Bewegung, die eher verwirrt als Klarheit schafft. Dabei sind häufig nur wenige Informationen so wichtig, dass sie unmittelbar beim Lernen helfen können.

Einfache Regeln zum Beobachten von Bewegungen (Schaue richtig!**):**

SCHaue dir die Bewegung als Ganzes an und erfasse das für dich Wichtige in der Bewegung. Überlege, welcher Körperteil für das Bewegen besonders bedeutend ist.

Die **Aktionen** dieses Körperteils sind jetzt während der gesamten Bewegung genau zu beobachten.

Ueberlege, was getan wurde, um diese Aktionen auszuführen.

Die **Effekte**, die durch diese Aktionen hervorgerufen wurden, müssen jetzt herausgefunden werden. Finde also den Zusammenhang zwischen Aktionen und den beabsichtigten bzw. unerwünschten Effekten.



- (4) Lass dir von einer Mitschülerin oder einem Mitschüler eine Bewegung mehrere Male vorführen.
- (5) Beobachte die Gesamtbewegung und versuche, die Aktionen von Beinen, Armen und Kopf genau zu beschreiben. Was hast du über die Bewegung erfahren?
- (6) Beobachte jetzt nur einen Körperteil während der gesamten Bewegung und beschreibe seine Aufgabe für das Gelingen der Gesamtbewegung.
- (7) Wiederhole dies für andere Körperteile nach und nach. Was hast du jetzt über die Bewegung erfahren?

Unter einer Aktion eines Körperteils soll hier seine isolierte Bewegung im Rahmen der Gesamtbewegung verstanden werden. Diese Teilaktion hat immer auch eine Folge für die Gesamtbewegung, einen spezifischen Effekt. Man kann von einer *Wenn-dann*-Beziehung zwischen Aktionen und Effekten sprechen. Eine Bewegungsbeobachtung kann für das eigene Lernen nur dann gewinnbringend sein, wenn die wesentlichen Körperaktionen und die sich daraus ergebenden Effekte erkannt werden.

5.3 Wie Bewegungsabläufe besser zu durchschauen sind

Bewegungslernen ist ein komplexer Vorgang, der durch genaue Informationen über die zu lernende Bewegung wesentlich unterstützt werden kann. Das folgende Schaubild zeigt vereinfacht, dass das Lernen einer Bewegung in einem Kreislauf abläuft, der durch verschiedene Hilfen unterstützt werden kann.



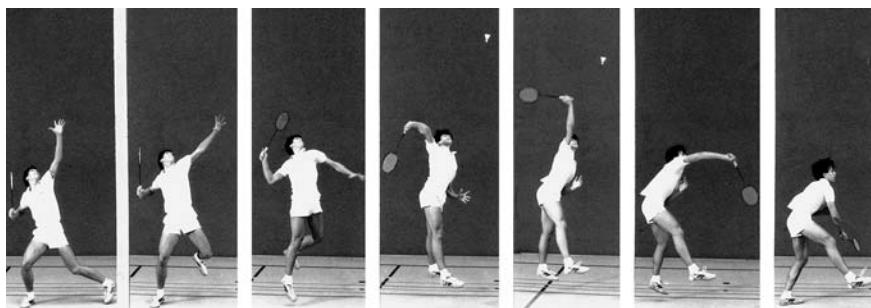
Abb. 11: Bewegung lernen



Zur Analyse der zu lernenden Bewegung kann es hilfreich sein, sich eine genaue bildliche Vorstellung zu schaffen.

Die folgende Bildreihe zeigt den genauen Verlauf einer Bewegung.

- (1) Welches Ziel hat die Bewegung? Welche Absicht verfolgt man mit ihr?
- (2) Welche Vorteile bietet eine Bildreihe für das Verständnis einer Bewegung gegenüber dem Vormachen durch einen Könnner?
- (3) Gibt es auch Nachteile?
- (4) Versuche, eine rhythmische Metapher, eine Lautmalerei aus dieser Bildreihe abzuleiten.



Bildreihe zum Schmetterschlag im Badminton

Hilfen durch Bildreihen für das Verständnis von Bewegungen:

Günstig:

- Bildreihen sind nicht flüchtig wie nur kurz erlebte Bewegungen. Sie können Details einer Bewegung verdeutlichen.
- An ihnen kann klarlegen, was zentral für das Gelingen der Bewegung ist.
- Biomechanische Hintergründe einer Bewegung lassen sich herausarbeiten (s. u.).

Problematisch:

- Der rhythmisch-dynamische Verlauf einer Bewegung ist nur schwer zu erschließen.
- Auch Krafteinsätze lassen sich nur schwer feststellen.
- Das Zusammenwirken und das Timing aller Kräfte und Aktionen ist kaum zu erkennen.
- Die Fülle der Informationen, die in einer Bildreihe stecken, wirkt nicht selten lernhemmend. Deshalb muss man selektieren.