

## Vermitteln von Bewegungen im Lebenslauf

Prof. Dr. Ralf Laging



## Was meint Vermitteln?

- **Vermitteln als Beibringen**

Rudern lernen

„So, jetzt beide Blätter mal flach aufs Wasser legen, gut. So, das ist die sogenannte Sicherheitsstellung. Jetzt machst du mal bitte folgendes: streckst gleich mal die Beine durch und fängst an, mal mit deinen Händen auf- und abzugehen, also wie Fahrstuhlfahren praktisch ...“



*'Deutlich) durchgreifendes Lehren*

- ▶ **Durchgreifendes Lehren**

(aus: Funke-Wieneke 1995)

## Was meint Vermitteln?

- **Vermitteln als Dialog**

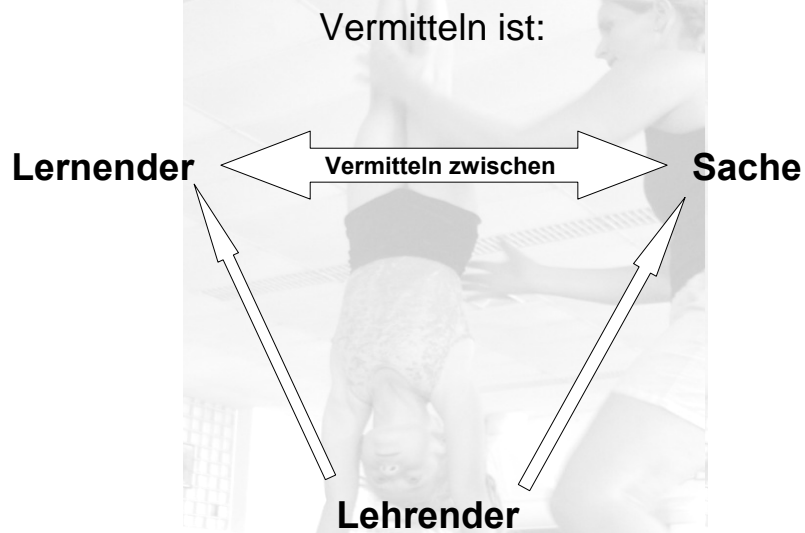
Rudern lernen

„Kannst ja mal ein bißchen ausprobieren. Schüler: Soll ich das einfach mal versuchen? Lehrer: Ja, wie Du möchtest, probier erst mal ein bißchen aus, zum Wohlfühlen. Ja, ja, genau, mal schon so ein bißchen ziehen.“



- ▶ **Versicherndes Aufrufen**

(aus: Funke-Wieneke 1995)





## Was ist Bewegung?

- **Bewegung als Form**

„Alle Bewegungen im Sport können als Orts-, Positions- und Bewegungszustandsveränderungen des menschlichen Körpers aufgefasst werden.“ (Göhner 1974).

Bewegungen verdichten sich zu festen Bildern mit Bewegungsformen, die als Technikleitbilder bekannt sind.



## Was ist Bewegung?

- **Bewegung als Dialog**

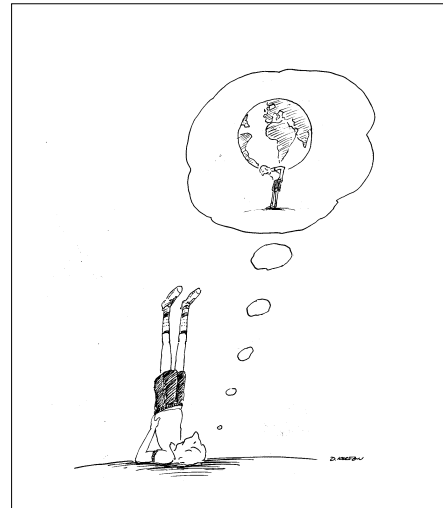
Bewegung ist immer **Aktion** eines sich bewegenden Menschen in einer konkreten **Situation** im Horizont von **Bedeutungen**. Sich-Bewegen ist immer bedeutungsbezogenes Handeln. (Trebels 1992)  
Dabei bleiben spielerisches und sportliches Sich-Bewegen primär immer auf sich selbst begrenzt, sie „haben Funktionen nur innerhalb dieses (sportlichen) Geschehens selbst, nicht aber außerhalb“ (Scherer 2008, S. 26/27).



## Bildverständnis der physikalischen Betrachtung



## Mensch und Welt im Dialog



Grafiken aus Zeitschrift „sportpädagogik“, H. 5 (1979)



## Bewegungen lernen – Bewegungen zum Lernen

Bewegung als Mittel zum Zweck

Fremdaufforderung



Selbstaufforderung



Bewegung als Selbstzweck

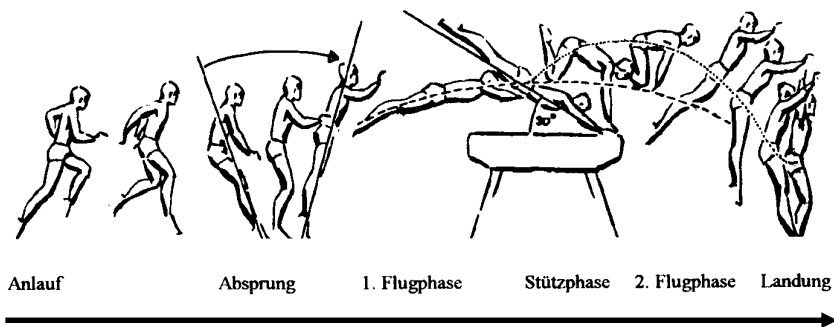


## Bewegungen lernen - Merkmale

- „Lernen ... ist kein linearer Prozeß der Integration von Wissensselementen, sondern ein Prozeß der Konfrontation zwischen unausdrücklich leitendem Vorwissen und neuer Sicht, neuer Erfahrungs- und Handlungsmöglichkeit, d. h. die Produktivität des Lernprozesses liegt in seiner Negativität: Lernen ist Umlernen.“ (Meyer-Drawe 1984)
- Lernen ist prozesshaft und bleibt verborgen. Nur das Resultat ist sichtbar.
- Lernen ist sozial orientiert und hat eine Lebensgeschichte.



## Lineare Vorstellung zum Bewegungenlernen



## Bewegungen lernen – Probleme linearer Lern- und Vermittlungsvorstellungen

- Es wird vom Produkt auf den Prozess geschlossen
- Die Zerlegung der Bewegung in Teile verkennt den dynamischen Person-Umwelt-Bezug (Bewegungen sind wahrnehmungsorientiert, komplexe bzw. höhere Schwierigkeitsgrade wirken bewegungsstabilisierend und sind leichter zu realisieren). Die isolierte Betrachtung von Teilbewegungen abstrahiert von der Handlungssituation
- Die Partialisierung einer Bewegung lässt den Gesamtzusammenhang einer Bewegung vermissen (das physikalische Bezugssystem eliminiert Sinn und Bedeutung der Bewegung)

(vgl. Scherer 2005).



## Bewegungslernen als Weltverstehen in Aktion

- Beispiel: Skateboardfahren:  
„Versuche, wenn du das Gerät in irgendeiner Weise bedienst, zu erfühlen, wie du auf es einwirkst und was es dann von dir will. Wenn du zunächst auf seinen Willen einschwenkst, wird es später auf deinen Willen einschwenken.“  
(Tholey 1987, S. 101)



## Bewegungslernen als Weltverstehen in Aktion

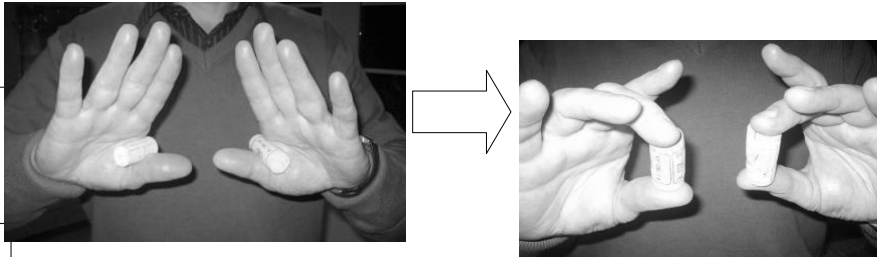
- Beispiel: Handstand oder Handstehen:

Das Handstehen unterscheidet sich vom Handstand dadurch, dass das „Stehen auf Händen“ den Dialog des Turnenden mit der Umwelt beschreibt. Der Turnende drückt gegen den Boden und streckt die Beine zur Decke. Das Ausbalancieren ist seine Leistung im Dialog mit der Umwelt. Die Lösung der Absicht kann vielfältig sein. Der Handstand ist lediglich eine Form (und damit eine Lösung) des Bewegungsproblems.

## Bewegungen lernen – das Beispiel Stelzenlaufen



## Bewegungsexperiment



Wie kann man gleichzeitig mit beiden Händen einen Korken aus der jeweils anderen Hand, eingeklemmt zwischen Daumen und Zeigefinger, mit dem Daumen und dem langem Finger der jeweils anderen Hand übernehmen und frei nebeneinander halten?

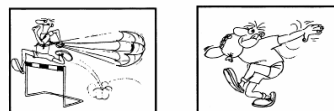
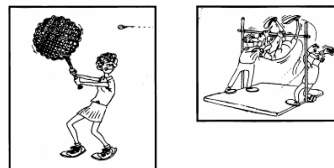


## Bewegungen lernen – theoretische Grundlagen

- **Lernen durch Vereinfachung und Reihung**

Bewegungen durch Addition von Teilbewegungen nacheinander und in vereinfachter Form dem Idealbild nachbilden.

„Ristgriff: Aus der Schrittstellung, das vordere Bein steht unter dem Reck, Vorwärts-Aufwärtsschwingen des hinteren Beines, ...“



nach Roth 1998

Vereinfachung der Sache - methodisches Grundprinzip?

Abb aus: Roth 1998



## Bewegungen lernen – theoretische Grundlagen

### • Lernen am Effekt

Die Aufmerksamkeitslenkung erfolgt nicht mit interner Fokussierung auf die Körperbewegungen, sondern mit externer Fokussierung auf den Bewegungseffekt.

„Das Pedalo wie Wischtücher auf dem Boden gleichmäßig schieben“



Foto: Prof. Dr. Gabriele Wulf



## Bewegungen lernen – theoretische Grundlagen

### • Lernen durch Differenz

Bewegungslösungen sind immer variable und situationsangemessene Antworten auf Bewegungsanforderungen. Sie orientieren sich nicht an der Idealtechnik, sondern am Subjekt. Gelernt wird durch „Abtasten“ von Lösungen in einem Spektrum von Möglichkeiten (Rauschen). Dabei werden erlebte Differenzen aufeinander folgender Bewegungen verglichen. Es gibt keine Übungswiederholungen und keine Fehlerkorrektur.



Training mit Variationen in der Bewegungsausführung beim Standbein, Schussbein und Anlauf sowie durch die Art des Balles

Prof. Dr. W. I. Schöllhorn



## Bewegungen lernen – theoretische Grundlagen

### • Lernen im Dialog

Bewegungen lernt man durch die Situation: Die Situation, nicht die Instruktion lehrt! Bewegungen lernt man durch Antizipation handlungsrelevanter Umweltstrukturen, denen reale Bewegungshandlungen folgen und die wiederum als wahrgenommene Realisierungen die Situation differenzieren und zu neuen virtuellen und realisierten Bewegungen führen. Dieser Gestaltkreis entsteht durch Relationen von Situationen (S), Aktionen (A) und Handlungsergebnissen (K). Die Effekte führen Situationsänderungen. Antizipationen sind immer auf Effekte gerichtet. (Scherer, 1991)

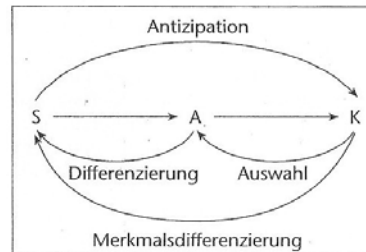


Abb.1: Gestaltkreis des Bewegungshandelns

Beim bremsenden Schwingen auf Ski wird der Kantengriff antizipiert und nicht die Einwärts-Rotation des Beines

Abb: Prof. Dr. Hans-Georg Scherer



## Vermitteln von Bewegungen – Lernen ermöglichen

1. Vermitteln ist auf die Gestaltung von Situationen gerichtet
2. Situationen werden aufgesucht oder arrangiert
3. Es werden keine Technikleitbilder vorgegeben, sondern Bewegungsabsichten thematisiert
4. Aufgaben sind Fremd- oder Selbstaufforderungen zur Selbsttätigkeit, sie sind vom Kern her problemorientiert
5. Aufgaben sind auf Effekte gerichtet und schließen Variationen zum Bemerkens von Differenzen ein
6. Lernen ist ein aktiver zirkulärer Prozess der bewegungsbezogenen Aufgabenaueinandersetzung zwischen Bewegung und Wahrnehmung.
7. Lehrer, Trainer, Dozenten begleiten den über Aufgaben initiierten Prozess durch Ermutigung, Reflexion, Tipps und Aufgabenvariation



