



# Methodische Prinzipien

- A** ➔ *vom Leichten zum Schweren*
- B** ➔ *vom Einfachen zum Zusammengesetzten*
- C** ➔ *vom Bekannten zum Unbekannten*

Ein schrittweiser Aufbau eines Lernweges nach den methodischen Prinzipien wird immer dann notwendig sein, wenn die Lernenden die anstehenden motorischen Anforderungen nicht auf einmal und in ihrer Gesamtheit umsetzen können.

Die anvisierte Vereinfachungsstrategie folgt der Einsicht, dass man das auf Anhieb nicht zu Leistende in überschaubare Schritte und in kleinen Portionen zerlegt.



## Beispiele für die Umsetzung in Übungsstunden:

**A** Vor dem Erlernen des Pritschens im Volleyballspiel ist es sinnvoll, die Grundposition über das kontrollierte Werfen und Fangen von Bällen vor und oberhalb des Kopfes einzuüben.

**B** Beim Erlernen der Kraulschwimmtechnik ist es sinnvoll, die Armbewegung bzw. die Beinbewegung getrennt einzuüben und erst in einem weiteren Schritt eine Bewegungskombination von Armen und Beinen vorzunehmen.

**C** Beim Erlernen des Korbballspiels sollte ausgegangen werden von bekannten Regeln des Basketballspiels und diese dann schrittweise in Richtung des Korbballspiels weiterentwickelt werden.

In Breitensportgruppen muss davon ausgegangen werden, dass eine unterschiedliche Leistungsfähigkeit unter verschiedenen Kriterien vorhanden ist und die Gruppen eher heterogen zusammengesetzt sind. Maßnahmen müssen ergriffen werden, die absichern, dass auf individuelle Erfordernisse eingegangen werden kann. Der/die ÜL steht somit vor der Aufgabe, die praktizierten Spiel- und Übungsformen zu differenzieren.