



Motorisches Lernen im Sport

Motorisches Lernen im Sport

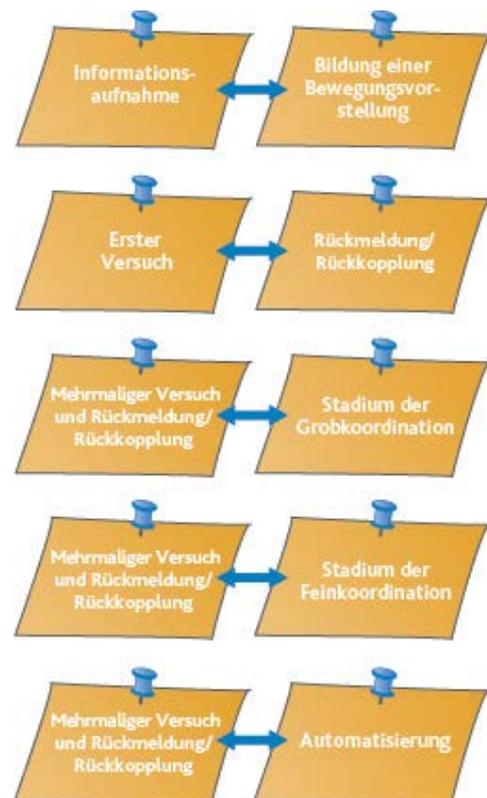
Es gehört zu den wichtigsten Erwartungen von Sportlerinnen und Sportlern in den Übungsgruppen, dass sie sportliche Bewegungsabläufe erlernen können. Entweder wollen sie ihre sportlichen Erfolge über effektive Bewegungen in einer Sportart steigern, den gesundheitlichen Wert der Bewegung über korrekte Bewegungsabläufe sicherstellen oder sich bei der gelungenen Ausführung „runder“ Bewegungen einfach nur wohl fühlen. Die UL unterstützt die Lernenden auf vielfältige Weise.

Bilden einer Bewegungsvorstellung

Soll ein Bewegungsablauf erlernt werden, muss beim Lernenden zuallererst eine Bewegungsvorstellung entstehen.

Dies wird durch folgende Aspekte begünstigt:

- Die Bewegung wird visualisiert (Demonstration durch UL oder TN, Zeichnungen mit einzelnen Phasen, Film, usw.)
- Die Bewegung wird sprachlich oder akustisch begleitet (z.B. entsprechend rhythmisiert, Verwendung sprachlicher Bilder, usw.)
- In Abhängigkeit vom Lerntyp die Ausbildung der Bewegungsvorstellung über weitere Kanäle und Sinnesorgane wiederholen. Ein erneutes Vormachen, das synchrone Üben mit einem/r Partner/in, das langsame Üben können geeignete Formen sein.
- Der Bewegungsablauf wird in geeignete Phasen zerlegt
- Die zu erlernende Bewegung entspricht den motorischen Voraussetzungen des/der Lernenden
- Aufnahmekapazität und Konzentration sind ausreichend vorhanden (nicht am Stundende, wenn die TN erschöpft sind)



Grobkoordination

Eine Bewegung kann in ihren Grundelementen bzw. in ihrer Grobstruktur umgesetzt werden.

Feinkoordination

Die Bewegungen nähern sich dem Optimum.

Automatisierung

Die Bewegung ist jederzeit abrufbar, sie kann ohne bewusste Regulation oder auch unter veränderten und erschwerten Bedingungen ablaufen.