

ÜL/Trainer Lizenz



Sportartspezifische
Anwendung

Motorisches Lernen im Unterricht

Datum:

Ort:

Referent:

Gliederung:

Definition

- Definition Motorisches Lernen

Vorüberlegungen

- Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

- Stundenaufbau/ Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

- Methoden des Motorischen Lernens

Zusammen-
fassung

- Zusammenfassung

b

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Definition:

"Unter motorischem Lernen verstehen wir die Aneignung - die Entwicklung, Anpassung und Vervollkommnung - von Verhaltensweisen und -formen, speziell von Handlungen und Fertigkeiten, deren Hauptinhalt die motorische Leistung ist.“

Für Schnabel 1998

Wer lernt?

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Unterscheidung nach Leistung:

- Beginner (Weiß-/ Gelbgurt)
- leicht Fortgeschrittene (Orange-/ Grüngurt)
- Fortgeschrittene (Grün-/ Blaugurt)
- Wettkämpfer (Braun-/ Schwarzgurt)

Wer lernt?

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Unterscheidung nach Alter:

- 4- 6 Jahre (Bambinogruppe)
- 7- 12 Jahre (Kindergruppe)
- 12- 16 Jahre (Jugendgruppe)
- 17 und älter (Erwachsene)
- 60 und älter (Senioren)

Was wird gelernt?

Verschiedene Voraussetzungen:

- Leistungsstand der Gruppe
- Ermüdungszustand
- Motivation

Inhalte:

- Rituale
 - einfache Bewegungen
 - komplexe Bewegungsabläufe
- Ziel: Automatisierung der Bewegung!

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Wie wird gelernt?

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Es wird eine motorische Bewegung gelernt, indem man die Bewegung (Bewegungsmuster) tausende Male wiederholt. Dadurch tritt eine Automatisierung dieser Bewegung ein. Die Bewegung wird mit geringstem Kraftaufwand so effektiv wie möglich ausgeführt.

Stundenaufbau

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

- Erstellung eines Zeitplans unter Berücksichtigung anliegender Wettkämpfe und/ oder einer Gürtelprüfung
- Erstellung eines Stundenziels und eines 3-Monate- Ziels
- Nie mehr als drei neue Techniken pro Trainingseinheit
- Wiederholung der bereits erlernten Techniken

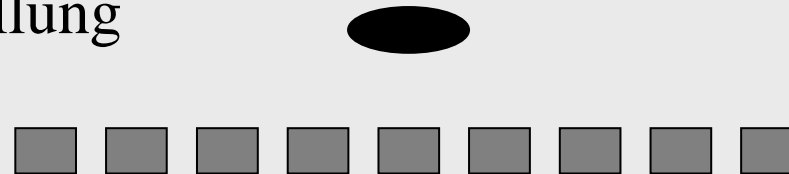
Klassischer Ablauf einer Trainingseinheit

Ritual:

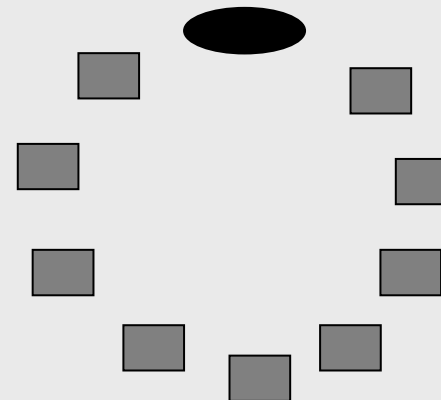
Aufstellung hierarchisch geordnet:

Zwei Möglichkeiten:

Reihenaufstellung



Kreisaufstellung



Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

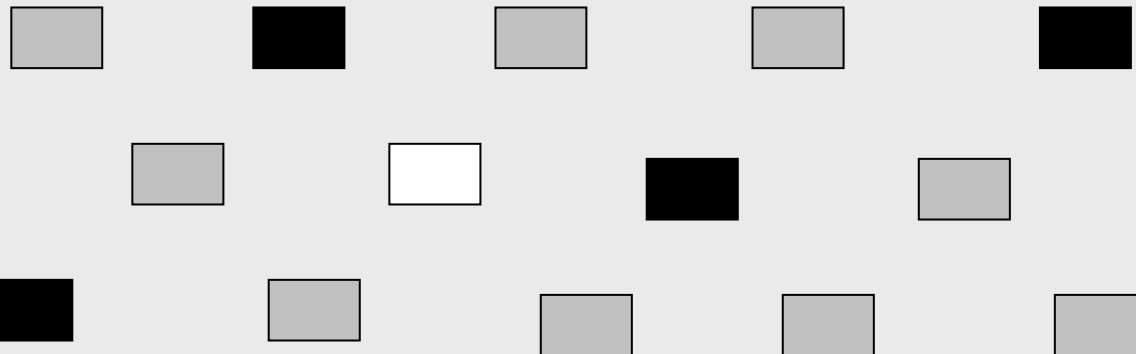
Warm Up:

- Herz- Kreislauf
- Mobilisation Muskulatur/ Gelenke
- Stretching (dynamisch)
- Technikspezifisches Aufwärmen

Stundenaufbau

Hauptteil/ Technikteil:

Aufstellung:



Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Hauptteil/ Technikteil:

→ Ständiges Wiederholen der einzelnen Techniken zur Automatisierung

Mehrere Formen der Ausführung:

- Langsam
- Schnell
- Dynamisch
- Mischformen
- Statisch

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Hauptteil/ Technikteil:

→ Ständiges Wiederholen der einzelnen Techniken zur Automatisierung

Mehrere Formen der Ausführung:

- Tief
- Mittel
- Hoch

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Hauptteil/ Technikteil:

→ Ständiges Wiederholen der einzelnen Techniken zur Automatisierung

Mehrere Formen der Ausführung:

- in die Luft
- am Partner
- am Gerät (Pratze/ Sandsack)

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Hauptteil/ Technikteil:

→ Ständiges Wiederholen der einzelnen Techniken zur Automatisierung

Mehrere Formen der Ausführung:

- als Angriff
- als Verteidigung
- in der Kombination

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Merke:

Diese 14 Methoden verhelfen dazu, die Technik mehrere hundert Male in verschiedenen Formen zu wiederholen, um sie zu automatisieren!

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Stundenaufbau

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Cool Down:

- Lockerung
- Mentale Entspannungsverfahren
- Konzentrationsübung
- Stretching
- Atementspannung

Stundenaufbau

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Ritual/ Abgruß:

- Kreis- oder Reihenaufstellung
- Persönliche Verabschiedung

Methoden des Motorischen Lernens

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

- Visuelles Lernen
- Lernen durch verbale Erklärung
- Kinästhetisches Lernen (durch Hilfen)
- Reiz- Reaktions- Lernen
- Mentales Lernen

Methoden des Motorischen Lernens

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

2 Unterrichtsmethoden:

A) Ganzheitsmethode (Komplexität)

von der Grob- zur Feinmotorik

B) Teillernmethode (Einzelschritte)

von vielen kleinen Einzelbewegungen zur
komplexen Bewegung

Definition

Vorüberlegungen

Stundenaufbau/
Trainingsaufbau

Methoden des
Motorischen
Lernens

Zusammen-
fassung

Zusammenfassung

Der Trainer dient als Vorbildcharakter sowohl durch seine Einstellung und sein Verhalten als auch durch seine Fähig- und Fertigkeiten. Die Schüler werden versuchen, ihn zu imitieren (visuelles und Modelllernen).

Die Techniken müssen tausendfach wiederholt werden, ohne dass Langeweile entsteht. Dabei muss die jeweilige Technik in verschiedene Spiel- und Übungsformen verpackt werden.

Man sollte immer bedenken, wen man unterrichtet. Ein guter Trainer muss in der Lage sein, motivieren zu können.