

Partner- und Gerätehilfen: Echte Probleme schaffen

Wenn Bewegungslernen mehr sein soll als das Kopieren einer demonstrierten Form, dann sind Bewegungen als Handlungen zu verstehen, die dazu dienen, Probleme bzw. Aufgaben zu lösen. Geräte und Partner können dabei helfen.

Das immense Bewegungsrepertoire im Sport lässt sich in verschiedenste Kategorien ordnen. Eine davon unterscheidet zwischen instrumentellen Bewegungshandlungen (Zweckhandlungen) und verlaufsorientierten Bewegungshandlungen («Bewegungskunststücken»).

Zweckhandlungen (z. B. Elfmeter im Fussball, Korbleger im Basketball, Hochsprung in der Leichtathletik) sind, wie der Name schon sagt, Mittel des Handelns zum Zweck von Problemlösungen.

Verlaufsorientierten Bewegungshandlungen (z. B. Pirouette, Auerbachsalto, Unterschwing am Reck) lässt sich dagegen nur schwer eine Bedeutung zuweisen.

Mit anderen Worten: Der aus der Bewegungshandlung resultierende Effekt ist nur bedingt fassbar. Verlaufsorientierte Bewegungshandlungen sind in einem gewissen Sinn, zweckfrei, deshalb spricht man auch von «Bewegungskunststücken» (vgl. [Bähr, 2008](#); Scherer, 2010). Viele Fragen zur Technik von Bewegungskunststücken können durch das Fassbar-Machen des Problems, welches durch die Handlung gelöst werden soll, umgangen werden (vgl. Scherer, 2010).

Vereinfacht ausgedrückt: «Wenn du weisst, WOZU du etwas machst, bzw. welcher Effekt daraus resultieren soll, dann ersparst du dir viel Kopfzerbrechen auf der Ebene des WIE bzw. der Technik!»

Zwei Beispiele



Unterschwingung am Reck

Beim Unterschwingung am Reck kann die Bewegungsidee mit einer Zauberschnur (der Gerätehilfe) verdeutlicht werden (siehe Abbildung). Das Schaffen eines konkreten Problems (Hindernis) verschafft der lernenden Person eine konkrete Bewegungsidee, die sie umsetzen kann, ohne sich explizit mit der Technik (WIE) auseinandersetzen zu müssen.

→ [Video](#)



Capoeira-Rad

Beim Rad kann die Zusatzaufgabe lauten: «Stell dich gegenüber deines Partners/deiner Partnerin auf und schau ihm/ihr in die Augen. Verliere ihn/sie während der gesamten Bewegungsausführung nie aus den Augen!».

- Effekt Einsteiger: Durch das Gegenüberstehen und den stetigen Blickkontakt ist die Orientierung einfacher. Einer der Partner sollte die Grobform des Rades beherrschen.
- Effekt Fortgeschrittene: Durch den Blickkontakt mit dem Gegenüber in der Kopf-unten-Situation bleibt der Kopf in Normalstellung und die senkrecht-axiale Ausrichtung von Handgelenken, Schultern und Hüften wird eher erreicht).

→ [Video](#)

Quelle: [Sabine Schnurrenberger, Grégoire Schuwey, Institut für Sport und Sportwissenschaften ISSW der Universität Basel](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO