

Partner- und Gerätehilfen: Auf Lernprozesse einwirken

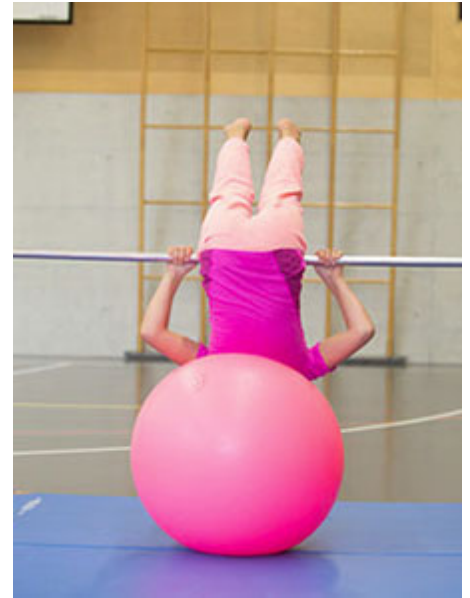
Partner- und Gerätehilfen wirken auf den Bewegungsverlauf und auf den Lernprozess ein. Als Lehrperson haben wir verschiedene Möglichkeiten diese zu steuern. Dies bedingt jedoch, dass wir verstehen, was wir tun.

Der Felgaufschwung ist eine klassische motorische Aufgabe, die im Schulsport thematisiert wird. Sie bietet den Lernenden eine klare Herausforderung und informiert alle sofort über Erfolg oder Misserfolg der Bewegungsausführung – die Bewegung endet erfolgreich im Stütz – halbe Erfolge gibt es nicht!

Dies trägt sicherlich mit zur Attraktivität der Aufgabe bei und führt auch dazu, dass Kinder vorgefundene Geländer oder Stangen im öffentlichen Raum als Aufforderung wahrnehmen, sich mit einem Felgaufschwung in den Stütz zu drehen.

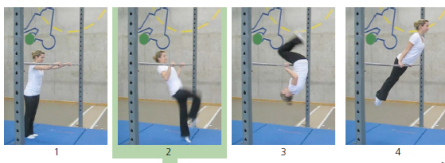
→ [Video](#)

Wenn wir eine Fertigkeit aus biomechanischer Sicht analysieren, können wir diese als ein komplexes Gefüge von unzähligen Aktionen und daraus resultierenden Effekten betrachten. Eine spezifische Aktion innerhalb der Bewegungshandlung und ihre Wirkung, bzw. ihren Effekt werden als Relation bezeichnet. ([Kassat, 1995](#)).



Partner- und Gerätehilfen sollen Anforderungen, die spezifische Bewegungsaufgaben mit sich bringen, so verändern, dass sie Aktionen übernehmen oder in ihrer notwendigen Ausprägung abschwächen, die für die Realisierung der Zielbewegung unverzichtbar sind.

Vereinfachte Bewegungsanalyse am Beispiel des Felgaufschwungs:



→ [Video](#)

Wie kann aus diesen Erkenntnissen die folgende Gerätehilfe auf ihre Wirkung hin gewertet werden?

Dauer der Bewegungsausführung

Relation b

- **Aktion:** Explosives Strecken des Sprung-, Knie- und Hüftgelenks auf der Sprungbeinseite.
- **Effekt:** Der Körper verlässt den Zustand des Stehens und gerät in Aufwärtsbewegung.

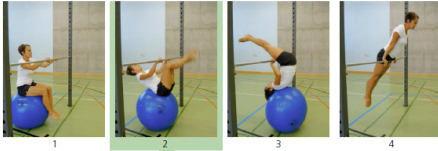
Simultan zur Relation b tritt bei einer erfolgreichen Ausführung Relation c auf.

Relation c

- **Aktion:** Explosives Beugen des Hüftgelenks auf der Schwungbeinseite.
- **Effekt:** Der Körper gerät in Rotation ω .

Die Kopplung der zwei Relationen ist für die Realisierung des Aufschwungs massgebend. Darum sprechen wir bei Bild 2 von der Schlüsselstelle.

Vereinfachte Bewegungsanalyse am Beispiel des «Felgaufzugs mit Unterstützung eines Sitzballs»:



→ [Video](#)

Die Logik umkehren

Dauer der Bewegungsausführung

Relation d **Aktion:** Auf dem Ball rückwärts rollen.
Effekt: Der Körper verlässt den Zustand des Sitzens und gerät in Rotation nw.

Relation e **Aktion:** Verstärktes Beugen des Hüftgelenks.
Effekt: Der Körper rotiert zur Stange.

Hier treten bei einer erfolgreichen Ausführung simultan Relation d und e auf. Aus der Aussensicht gesehen ist die Verwandtschaft mit dem Felgaufschwung nicht zu übersehen obwohl zwei andere Relationen an der Bewegungsauslösung in Bild 2 beteiligt sind.

Kann sich diese Vorübung positiv auf den weiteren Lernprozess auswirken obwohl die Relationen der jeweiligen Schlüsselstellen nicht übereinstimmen? Die Wirkung ist primär auf kognitiver und motivationaler Ebene vorstellbar. Etwa durch die «berauschende Dynamik», die für weitere Versuche an der Originalaufgabe motivierend wirken kann und das resultierende Gefühl «ich kann es auch!»

Die übliche Logik besagt: «Erst wenn du technisch sauber arbeitest, wirst du das typische Gefühl des Könners erleben!»

Die Vorübung mit dem Sitzball könnte die Logik umkehren im Sinne von: «Der Anfänger der sich in den Könnner hinein versetzen kann, hat gute Voraussetzungen, relativ selbständig die optimale Technik zu finden.»

Auf eine systematische methodische Nutzung dieser umgekehrten Logik weisen [Leist](#) (1993) und [Loibl](#) (2001) hin.

→ Mehr Partner- und Gerätehilfen für den [Felgaufzug und der Felgaufschwung](#)

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