

Handstand-Handstandüberschlag: Sensomotorische Fertigkeiten

Sportliche Fertigkeiten faszinieren und motivieren Erwachsene genauso wie die Jugendlichen und Kinder. Dennoch stellen sich einige Fragen: Was sind eigentlich «Sensomotorische Fertigkeiten» (motor skills) genau? Welchen Stellenwert haben Fertigkeiten im Schulsport? Sollen überhaupt noch Fertigkeiten trainiert werden?

Definition motor skill



“The capability to bring about an end result with maximum certainty, minimum energy, or minimum time; task proficiency that can be modified by practice” (Schmidt, R. & Lee, T. (2014): Motor learning an performance, S. 293). Oder übersetzt: Die Fähigkeit, einen zielgerichteten Bewegungsablauf mit maximaler Sicherheit, mit einem Minimum an Energie oder Minimum an Zeit auszuführen. Das aufgabenspezifische Können kann durch Üben beeinflusst werden

Nach Schmidt, R. & Lee, T. (2014) sind die wichtigen Komponenten, die eine sensomotorische Fertigkeit (motor skill) ausmachen, folgende:

Maximale Sicherheit	wiederholbar, nicht zufällig
Minimaler physischer Energieaufwand	optimal angepasster Krafteinsatz und daher kein unnötiger Energieverlust
Minimaler psychischer Energieaufwand	fortgeschrittene Automatisierung, so dass die Aufmerksamkeit und kognitiven Prozesse auf neue Stimuli gerichtet werden können
In möglichst kurzer Zeit	hohe Präzision trotz hoher Geschwindigkeit

In Bezug auf das Thema Handstand oder Handstandüberschlag bedeutet das nun, dass beim gekonnten Ausführen der erwähnten Fertigkeiten folgende Punkte erfüllt sein müssen:

- Der Handstand resp. Überschlag gelingt (fast) immer. Kleine Fehlerquote.
- Der Handstand resp. Überschlag wird ökonomisch, d.h. möglichst kräftesparend ausgeführt. (Feinkoordination der Muskelgruppen, gestreckte Arme,...)

- Der Handstand resp. Überschlag ist automatisiert und kann an neue Situationen angepasst werden.
- Der Aspekt «in möglichst kurzer Zeit» ist bei diesen closed skills (siehe Kasten) nicht relevant.

Closed skills sind Fertigkeiten bei welchen die äusseren Bedingungen stabil sind im Gegensatz zu «open skills», bei welchen sich die äusseren Bedingungen verändern, und während der Aktion zum Teil unvorhersehbar sind, wie beispielsweise in Spielsituationen.

Im Schulsport

Der oben beschriebene Qualitätsanspruch an eine Fertigkeit im Leistungssport ist sehr hoch und wird in der Schule nicht in diesem Masse gefordert. Trotzdem erweitern Fertigkeiten, die mit hoher Wahrscheinlichkeit gelingen, das Bewegungsrepertoire der Schülerinnen und Schüler.

Auf die gelernten Fertigkeiten kann bei weiteren Bewegungsaufgaben zurückgegriffen werden. Sie stellen somit einen Teil des kumulativen Prozesses beim Aufbau von Kompetenzen dar.

Quelle: Irène Schlupe, Dozentin für Bewegung und Sport, PH St. Gallen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO