Vielfältig unterrichten: Lehrerzentrierte Methoden

Die lehrerzentrierten Lehrmethoden dominieren heute noch viele Sportlektionen und Trainings. Die folgenden Beispiele zeigen, wie lehrerzentrierte Methoden sinnvoll im Erwachsenensport umgesetzt werden können.

Vorzeigen und Nachmachen

Das «Vorzeigen und Nachmachen» kommt im Sport häufig zum Einsatz, insbesondere beim Erwerben und Festigen von neuen Bewegungsmustern. Die Methode basiert auf der angeborenen Fähigkeit des Menschen, das Verhalten anderer Menschen nachzuahmen. Sie wird als didaktisches Mittel eingesetzt, um motorische Bewegungsabläufe effizient und von Anfang an richtig zu erlernen.

Die Lehrperson zeigt die Bewegung vor und die Lernenden imitieren sie dabei. Videoausschnitte, Bilder und mündliche Hinweise unterstützen ihre Ausführungen. Die Lernenden bauen durch das gezielte Beobachten ihre eigene Bewegungsvorstellung auf und festigen sie. Achtung, mangelhaftes Vorzeigen birgt die Gefahr, dass Fehler kopiert und eingeschliffen werden. Die Methode setzt also voraus, dass die Lehrperson die Bewegungsabläufe selbst beherrscht oder das Vorzeigen einer «Könnerin» oder einem «Könner» überlassen kann.

Unterrichtsprinzipien

Folgende Punkte sind beim «Vorzeigen und Nachmachen» zu beachten:

- **Ideale Demonstrationsposition wählen:** die Lernenden müssen die Lehrperson aus einem sinnvollen Blickwinkel beobachten können.
- **Nur die Knotenpunkte der Bewegung benennen:** die «Sache» nicht zerreden und verbal nur so viel wie nötig unterstützen.
- **Teilschritte vorzeigen:** die Bewegung in Teilschritte unterteilen und diese einzeln vorzeigen.
- **Verschiedene Wahrnehmungskanäle stimulieren:** bei der Demonstration weitere Wahrnehmungskanäle ansprechen (z. B. Audition, Kinästhesie etc.).
- **Hintergrundwissen vermitteln:** zum Beispiel biomechanische oder psychophysiologische Zusammenhänge aufzeigen und so das allgemeine Bewegungsverständnis erweitern.

Beispiellektionen

- Vorzeigen und Nachmachen: Yoga
- Vorzeigen und Nachmachen: Nordic-Walking

Methodische Übungsreihe

Die methodische Übungsreihe ist eine von der Lehrperson vorgegebene, nach bestimmten Prinzipien ausgewählte Abfolge von Übungen mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad. Beim Erwerben und Festigen von neuen Bewegungsmustern hilft die Methode eine motorische Fertigkeit stufenweise aufzubauen und individuelle Lerntempi zu berücksichtigen. Vermittlungsgeschwindigkeit und Komplexität der Übungen werden dem Niveau der Lerngruppe angepasst.

Die Methode unterteilt sich in drei Unterrichtsphasen: vorbereitende Übungen, zielübungsverwandte Vorübungen und Zielübungen. Man spricht auch vom «Methodischen Dreischritt».

Unterrichtsphasen

Durch vorbereitende Übungen werden die erforderlichen physischen und psychischen Grundlagen erarbeitet. Im Hauptteil werden zielübungsverwandte Vorübungen ausgeführt. Diese Vorübungen werden meistens stufenförmig und nach spezifischen «Unterrichtsprinzipien» aufgebaut. Auf diesem Weg gelangen die Lernenden zur eigentlichen Zielübung.

Beispiel Hochsprung: Erlernen des Fosbury-Flops

- **Vorbereitende Übungen:** Weiterentwicklung der Sprungkraft durch spezifische, der Zielübung angepasste Sprünge in die Höhe und Weite mit einbeinigem Absprung als Hinführung zum eigentlichen Fosbury-Flop.
- **Vorübungen:** Entwicklung der Sprungkraft durch diverse Sprünge in die Höhe und Weite mit ein- und beidbeinigem Absprung.
- **Zielübung**: Fosbury-Flops über die Hochsprunglatte ausführen.

Unterrichtsprinzipien

Im Hauptteil helfen folgende Unterrichtsprinzipien die Vorübungen optimal aufzubauen:

- **Prinzip der verminderten Lernhilfe:** Die Zielübung bleibt unverändert, wird jedoch durch den Einsatz von Lernhilfen unterstützt (Personen, Geräte, Gelände, Akustik etc.).
- **Prinzip der graduellen Annäherung:** Ausgang ist eine bereits erlernte Bewegung. Diese Bewegung wird stufenweise variiert und an die Zielübung angeglichen.
- **Prinzip der funktionellen Teileinheiten** (serielle Übungsreihe): die Zielbewegung wird in einzelne Teilschritte zerlegt.

Methodische Merksätze

- Vom Bekannten zum Unbekannten.
- Vom Einfachen zum Schweren.
- Vom Wesentlichen zum Unwesentlichen.
- Vom Sicheren zum Risikoreichen.

Beispiellektion

- Methodische Übungsreihe: Bouldering

Quelle: Annette Notz, Fachspezialistin esa-Expertenbildung, Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO