

Bewegungsvorstellung: Lernen mit Metaphern

Eine Metapher ist im Allgemeinen ein gedankliches Bild, eine Vorstellung oder ein Wort mit übertragener Bedeutung. Wie diese im Sportunterricht eingesetzt werden können, zeigen wir an einigen ausgewählten Beispielen aus den Sportarten Tennis, Schwimmen, Ju-Jitsu und Geräteturnen.



«Stell dir in deiner Schulter ein sich drehendes Rad vor, wenn du den Arm hebst!» Dies ist ein Beispiel, wie die einfachsten Bewegungen mit Hilfe einer Metapher veranschaulicht und damit richtig und bewusst ausgeführt werden können. Solche bildlichen Vorstellungen oder eben Metaphern gibt es in jeder Sportart für praktisch alle sportartspezifischen Bewegungen. In diesem Mini-Dossier stellen wir Beispiele aus den Sportarten Tennis, Schwimmen, Ju-Jitsu und Geräteturnen vor.

Metaphern bringen in zweierlei Hinsicht Vorteile: Einerseits verbinden sie den Sport mit dem Alltagsleben, indem sie sich auf täglich erlebte Situationen, gewohnte und gewöhnliche Dinge beziehen. Andererseits helfen sie, die Aufmerksamkeit auf innere Prozesse zu lenken, und machen damit die Innensicht einer Bewegung transparenter (beispielsweise den Rhythmus oder den Bewegungsfluss).

Die «richtige» Metapher

Bereits bei der Auswahl der Metaphern muss auf die Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen, Rücksicht genommen werden. Dies sind beispielsweise Alter, Lernstufe oder spezielle Interessen wie Musik oder Theater. Alle Sinne ansprechen: Mit Metaphern lassen sich nicht nur visuelle Bilder, sondern auch auditive (Hörsinn), taktile (Tastsinn), olfaktorische (Geruchssinn) und gustative (Geschmackssinn) erarbeiten. Mit der gezielten Auswahl von Metaphern, die verschiedene Sinne ansprechen, wird ein umfassendes und vielseitiges Lernen gewährleistet.

Die erfolgreiche Anwendung von Metaphern in der eigenen Sportart braucht Zeit. Es ist deshalb wichtig, die Metaphern regelmässig und gezielt in die Sportstunden oder Trainingseinheiten zu integrieren.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO