

5 Lehrmittel Erwachsenensport

Das methodische Konzept



Das methodische Konzept

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Das Modell des methodischen Konzepts	4
Die individuelle Lernbiografie von Erwachsenen	4
Die zwei Dimensionen der sportlichen Aktivität	5
Lerngruppen	6
Lern- und Lehrstufen	7
Unterrichts- und Trainingsgestaltung	9
Ausgangslage: Überlegungen zur Zielgruppe der Erwachsenen	9
Wozu: Überlegungen zur Zielsetzung	11
Was: Überlegungen zum Inhalt	11
Wie: Überlegungen zu Methodenwahl und Organisationsformen	13
Planungshilfen für den Unterricht	16
Planen	16
Durchführen	16
Auswerten	16
Verwendete und weiterführende Literatur	19



Lernziele

- Sie sind in der Lage, das Modell des methodischen Konzepts zu erläutern.
- Sie können die Bedürfnisse der Teilnehmenden in Erfahrung bringen und Möglichkeiten aufzählen, wie darauf einzugehen ist.
- Sie sind imstande, Unterrichtsziele festzulegen und -inhalte zu definieren.
- Sie können eine Lektion planen und durchführen.
- Sie wenden das wichtige Prinzip des Individualisierens im Unterricht an und entwickeln Ideen für dessen Umsetzung.
- Sie sind in der Lage, verschiedene methodische Lernwege und Organisationsformen einzusetzen.
- Sie können die eigene Lektion reflektieren und auswerten.

Einleitung

Das methodische Konzept beschreibt, wie Unterrichtssequenzen geplant, aufgebaut und vermittelt werden. Die methodischen Aspekte des Unterrichtsmodells zeigen auf, wie der Lehr- und Lernprozess in Gang gesetzt und aufrechterhalten wird. Dabei rückt der Dialog zwischen Leitenden und Teilnehmenden ins Zentrum. **Wie**

Zielgruppe des Unterrichts bilden erwachsene Personen. Diese sind, wie in Broschüre 2 ausführlich erläutert, durch eine grosse Unterschiedlichkeit (Heterogenität) zwischen Gleichaltrigen gekennzeichnet. Diese Ausgangslage stellt für die Leiterperson eine besondere Herausforderung dar, denn Lerninhalte sollen ganzheitlich ausgerichtet, individuell abgestimmt sowie lernwirksam und motivierend aufbereitet sein. **Heterogenität als Herausforderung**

Das Modell des methodischen Konzepts

Es veranschaulicht das Zusammen- und Ineinanderwirken verschiedener Elemente im Lernprozess von Erwachsenen. Die Bestandteile des Modells werden in der Folge erläutert.

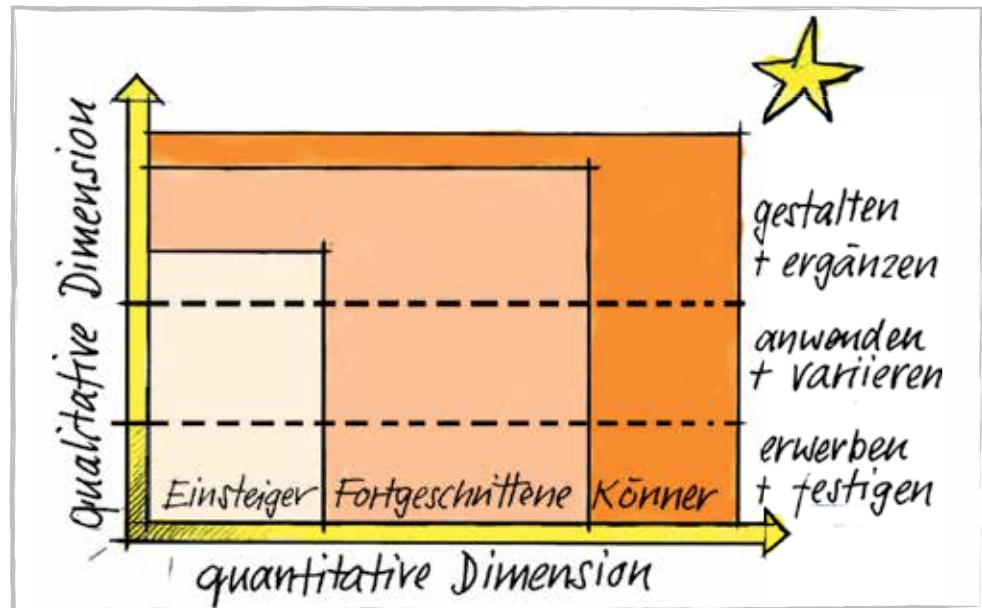


Abb. 1: Modell des methodischen Konzepts. Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Die individuelle Lernbiografie von Erwachsenen



Abb. 2: Die Lernbiografie im Spannungsfeld zwischen Sicherheit und Freiheit. Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Der Lernprozess einer erwachsenen Person ist individuell: Was der einen leicht fällt, erweist sich für die andere als äusserst anspruchsvoll. Die eine Person kann auf schon vorhandene Fähigkeiten und Fertigkeiten zurückgreifen (Sportbiografie), die andere muss diese erst allmählich erwerben; die eine hat für eine bestimmte Bewegung oder Sportart optimale körperliche Voraussetzungen, die andere weniger. Jeder Lernprozess bewirkt, dass das bestehende (Bewegungs-)Repertoire einer Person erweitert wird und sie darin mehr Gestaltungsfreiheit erlangt. Damit der Lernvorgang einsetzen kann, muss eine sichere Ausgangslage gewährleistet sein. Die Person fühlt sich orientierungssicher und gewinnt an Selbstvertrauen, wenn es ihr gelingt, die Bewegung erfolgreich auszuführen. Damit sie Neues dazulernen, erfahren und erleben kann, muss sie bereit sein, ihre Grenzen der sicheren Handlung zu überschreiten (vgl. esa, Broschüre 7).

Jeder Lernprozess steht im Spannungsfeld zwischen grösstmöglicher persönlicher Sicherheit und dem Wunsch nach gestalteter Freiheit. Wer über ein bestimmtes Können souverän verfügt und neue Situationen und Bewegungsaufgaben als Herausforderungen annimmt, erlangt Gestaltungsfreiheit.

Herausforderungen annehmen

Im Hinblick auf die natürliche Leistungsabnahme bei älteren Erwachsenen (vgl. esa, Broschüre 2) ist zu bedenken, dass sie mit der Zeit gewohnte Bewegungen unter Umständen nicht mehr sicher ausführen können. Dann ist der Lernprozess darauf auszurichten, dass die Leistungsfähigkeit bzw. das vorhandene Bewegungsrepertoire dieser Personen nicht mehr erweitert oder ergänzt, sondern erhalten werden kann.

Leitende müssen die Lektions- und Trainingsinhalte so gestalten, dass sie die Teilnehmenden im Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit in einem sicheren Rahmen angemessen herausfordern und ihnen Erfolgserlebnisse vermitteln.

Erfolgserlebnis ermöglichen

Die zwei Dimensionen der sportlichen Aktivität

Das gesamte Bewegungsrepertoire einer Sportart oder die einzelne Bewegungsform, welche die erwachsene Person im Unterricht oder im Training erwirbt, anwendet oder gestaltet, kann in zwei Dimensionen aufgeteilt werden: in die quantitative und in die qualitative Dimension. Sie sind im Modell als Achsen eines Koordinatensystems dargestellt.

Die horizontale Achse stellt die quantitative Dimension dar. Sie bezeichnet den auf die Sportart bezogenen persönlichen Leistungsstand respektive den Sportarten-Lehrplan und ist Ausdruck des Bewegungsumfangs, der Bewegungsquantität. Sie stellt eine «Formenachse» dar, welche die zunehmende Anzahl und Komplexität der zu lernenden Bewegungsformen einer Sportart wiedergibt. Sie zeigt an, wie viele und wie komplexe Bewegungsformen die erwachsene Person in einer Sportart beherrscht respektive auf welchem Niveau sie sich innerhalb der Sportart befindet.

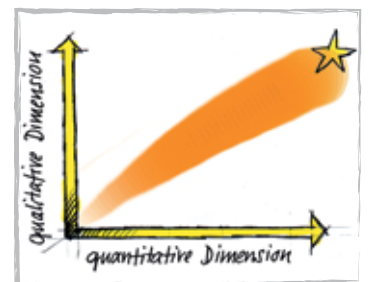


Abb. 3: Quantitative und qualitative Dimension des methodischen Konzepts. Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Ergänzender Hinweis

Die quantitative Dimension beschreibt auch die energetischen Anteile an der einzelnen Bewegung (vgl. esa, Broschüre 4).

Wie viel...

- | | |
|-------------------|------------------------|
| • Kraft | • Ausdauer |
| • Schnelligkeit | • Motivation (Emotion) |
| • Selbstvertrauen | • ... |
- sind daran beteiligt?

Auf die einzelne Bewegung bezogen

Wie gut Die vertikale Achse gibt die qualitative Dimension einer Bewegungsform einer Sportart wieder. Sie drückt das Mass der Bewegungsqualität aus und gibt an, auf welchem Niveau die Bewegungsform ausgeführt wird. Als «Timing-Achse» umschreibt sie den zunehmend höheren Qualitätsgrad: Wie gut «getimt» kann die erwachsene Person die Bewegungsformen ausführen?

Timing-Achse, auf die Sportart bezogen

Auf die einzelne Bewegung bezogen

Ergänzender Hinweis

Die qualitative Dimension gibt auch die Steuerungsanteile an der einzelnen Bewegung wieder (vgl. esa, Broschüre 4).

Wie gut ist das Zusammenspiel von ...

- Koordination
- Wahrnehmung
- Taktik und Strategie
- Konzentration
- Willenssteuerung und Regulation der Psyche
- ... ?

Der aktuelle Stand des Könnens der Teilnehmenden hat Konsequenzen für den Unterricht und das Training, denn die leitende Person will die Teilnehmenden angemessen herausfordern. Die Ermittlung der Lerngruppenzugehörigkeit (quantitative Dimension: wie viele Bewegungsformen beherrscht der Teilnehmer?) und der Lernstufe (qualitative Dimension: wie gut beherrscht er sie) geht dem Unterricht/Training voraus.

Individualisieren Die Aufteilung einer Bewegung in die quantitative und die qualitative Dimension gibt der Lehrperson eine Orientierungshilfe, wie das Können der Teilnehmenden beurteilt werden kann. Dies erlaubt ihr, die Übungen an deren individuelle Voraussetzungen anzupassen. Die Lehrperson kann die Bewegung oder die Übung auf der qualitativen wie auch auf der quantitativen Dimension verändern, indem sie sie erleichtert oder erschwert.

Erleichtern – erschweren

Lerngruppen

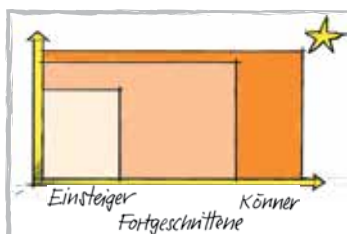


Abb. 4: Die drei Lerngruppen. Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Erwachsene verfügen über ein unterschiedliches Repertoire an Bewegungsformen. Je nach Breite und Qualität des Bewegungsrepertoires lassen sich die Teilnehmenden in verschiedene Lerngruppen einteilen. Der Übergang von der einen Lerngruppe in die nächste ist fliessend und nicht immer eindeutig festlegbar. Ob und wie schnell eine Person von einer Lerngruppe in die nächste nachrückt, hängt von der individuellen Lernfähigkeit und -geschwindigkeit ab (individuelle Lernbiografie). Der Komplexitätsgrad der Bewegungsformen innerhalb einer Sportart nimmt von Lerngruppe zu Lerngruppe stetig zu.

Einsteiger sind Personen, die mit einer Sportart oder einer bestimmten Bewegungsform neu beginnen. Sie bringen in Bezug auf die sportliche Aktivität noch kaum Erfahrung mit. Häufig verfügen sie jedoch über Bewegungserfahrungen aus anderen sportlichen Aktivitäten oder aus dem Alltag. Deshalb ist es durchaus möglich, dass aus einer Einsteigerin noch in derselben Lektion eine Fortgeschrittene wird.

Weniger Erfahrung und Können

Fortgeschrittene sind Personen, die in Bezug auf eine sportliche Aktivität bereits Erfahrungen mitbringen. Sie zeichnen sich durch eine sichere Bewegungsausführung aus. Die Fortgeschrittenen machen in allen Sportarten die grösste Gruppe aus.

Mehr Erfahrung und Können

Könnner sind Personen, die in einer sportlichen Aktivität sehr viel Erfahrung aufweisen, sich sehr gut darin auskennen und auch anspruchsvolle Bewegungsformen mit einer hohen Gestaltungsfreiheit ausführen.

Viel Erfahrung und Können

Lern- und Lehrstufen

Alle Lerngruppen, ob Einsteiger, Fortgeschrittene oder Könnner, eignen sich neue sportliche Aktivitäten stufenweise an: Zunächst erwerben sie Neues und festigen es, dann wenden sie es an und variieren es, und zuletzt gestalten und ergänzen sie es.

Lernstufen:
erwerben – anwenden – gestalten

Die Leitenden haben dafür zu sorgen, dass sie den Unterricht oder das Training so ausrichten, dass die Teilnehmenden optimal gefördert werden. Den drei Lernstufen, die ein Teilnehmer durchlaufen kann, entsprechen drei Lehrstufen, die das Handeln der Leiterpersonen umschreiben: Deren Aufgabe ist es, optimale Voraussetzungen zu schaffen, Vielfalt zu ermöglichen und Kreativität zu fördern. Jede Stufe wird von einer methodischen Umsetzung begleitet.

Lehrstufen:
Voraussetzungen schaffen – Vielfalt ermöglichen – Kreativität fördern

Ziel ist eine ganzheitliche Bewegungsförderung der Teilnehmenden, also eine Entwicklung ihres Bewegungsrepertoires sowohl auf der quantitativen wie auch auf der qualitativen Achse.

Lernstufen	Methodische Umsetzung	Lehrstufen
Gestalten – erworbene Bewegungen verinnerlichen und kreativ damit umgehen können	Ergänzen durch Hinzufügen	Kreativität fördern – für Lernbedingungen mit hohem Gestaltungsfreiraum sorgen
Anwenden – erworbene Bewegungen sicher ausführen können, auch unter veränderten Bedingungen	Variieren durch Verändern	Vielfalt ermöglichen – für veränderte Lernbedingungen sorgen
Erwerben – Neues lernen, neue Bewegungserfahrungen sammeln und sich ungewohnte Bewegungen aneignen	Festigen durch Wiederholen	Voraussetzungen schaffen – gezielte Lerninhalte vermitteln

Der im andragogischen Konzept beschriebene Dialog zwischen den Leiterpersonen und den Teilnehmenden (vgl. esa, Broschüre 3) findet im Rahmen der drei Lern- und Lehrstufen statt. Für jede sportliche Aktivität und jede neue Bewegungsform wird der gegenseitige Austausch von neuem in Gang gesetzt.

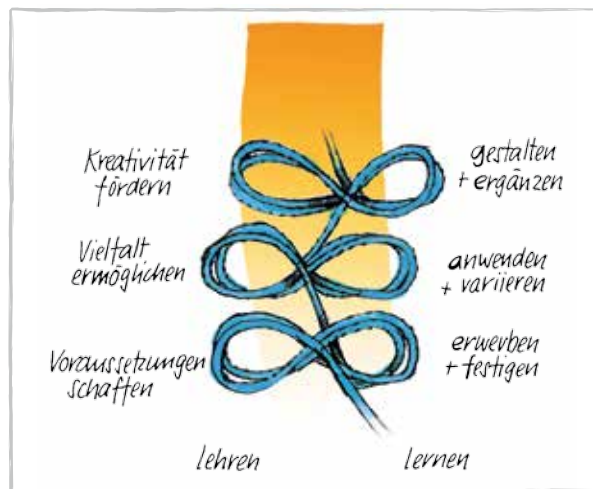


Abb. 5: Lehr- und Lernstufen im Rahmen des andragogischen Konzepts. Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport, 2009.

Leitende können sowohl mit Einsteigern, Fortgeschrittenen als auch mit Könnern auf allen drei Lern- und Lehrstufen arbeiten. Denn auch ein Einsteiger beherrscht eine einzelne Bewegungsform unter Umständen so gut, dass er sie bereits gestalten kann, während er eine andere noch erwerben muss.

Unterrichts- und Trainingsgestaltung

Damit die Leiterperson die Teilnehmenden optimal fördern und angemessen herausfordern kann, muss sie für die Unterrichtsgestaltung zunächst die Ausgangslage kennen, die Zielsetzung festlegen, dann die Inhalte bestimmen und anschliessend die geeignete Methode und Organisation auswählen.

Ausgangslage: Überlegungen zur Zielgruppe der Erwachsenen

Im Zentrum von Unterricht und Training stehen die Teilnehmenden. Die Ausrichtung auf die Zielgruppe ist für die Planung und Durchführung von Sportangeboten unmittelbar relevant.

Auseinandersetzung mit den Teilnehmenden

Eine klare Definition der Teilnehmenden liefert einerseits hilfreiche Anhaltspunkte, um bestimmte Bevölkerungsgruppen anzusprechen (vgl. esa, Broschüre 6). Andererseits ermöglicht sie deren Einbindung in die Programmgestaltung. Daraus ergeben sich auch Ansprüche an die Leitenden: spezifisches Wissen, geforderte Qualifikationen, Anliegen an Ziele, Inhalte und Methodik, benötigtes Material usw.

Ansprüche an die Leitenden

Es ist Teil der Angebots- und Lektionsplanung, dass sich Leitende zu grundlegenden Eigenheiten der Zielgruppe im Allgemeinen sowie zu den Teilnehmenden im Besonderen Gedanken machen.

Die Zielgruppe der Erwachsenen wurde in Broschüre 2 ausführlich beschrieben. Hier werden die wesentlichen Punkte nochmals in Erinnerung gerufen:

Kennzeichen von Erwachsenen

- Es bestehen grosse Unterschiede zwischen Gleichaltrigen.
- Die Entwicklung der motorischen Fähigkeiten erfährt im frühen Erwachsenenalter eine Plateauphase und geht im weiteren Lebensverlauf allmählich zurück. Die Leistungseinbussen werden mit zunehmendem Alter immer grösser, bis sie im hohen Alter sehr deutlich ausfallen.
- Die körperliche Leistungsfähigkeit hängt im frühen und mittleren Erwachsenenalter massgeblich von den Bewegungsaktivitäten ab. Im höheren und hohen Alter werden unausweichliche Altersprozesse dominant.
- Die einzelnen motorischen Fähigkeiten entwickeln sich nicht gleich:
 - Kraft: höchste Leistungsfähigkeit im frühen Erwachsenenalter, der anschliessende Rückgang ist eher gering
 - Ausdauer (aerob), Beweglichkeit, Schnelligkeit: höchste Leistungsfähigkeit im Jugendalter mit frühzeitigem Leistungsrückgang
 - Koordinative Fähigkeiten: grösserer Leistungsrückgang bei Aufgaben unter Zeitdruck als bei Präzisionsaufgaben
- Der Mensch ist während seines ganzen Lebens trainierbar (Plastizität).
- Ausdauer und Maximalkraft sind stärker beeinflussbar als Schnelligkeit.
- Ausdauer und Beweglichkeit sind während der gesamten Lebensspanne in vergleichbarem Ausmass beeinflussbar.
- Kraft ist im Jugend- und frühen Erwachsenenalter stärker beeinflussbar als in der Zeit vorher und nachher.
- Sportliche Späteinsteiger haben in den Bereichen Kraft und Ausdauer hohe Entwicklungspotenziale.
- Bei Kraft und Ausdauer ist es nicht möglich, ein «Bewegungsguthaben» anzulegen.
- Die Plastizität der koordinativen Fähigkeiten hängt mehr von den im Laufe des Lebens gemachten Bewegungserfahrungen ab als vom Alter.

- Kraft und Ausdauer nehmen bei Inaktivität schnell ab, von einem erworbenen Bewegungsschatz (koordinative Fähigkeiten) kann hingegen noch lange Zeit profitiert werden.
- Persönlichkeitsstrukturen bleiben im Erwachsenenalter relativ stabil.
- Mit zunehmendem Alter rücken gesundheitliche Gründe, um Sport zu treiben, immer stärker in den Vordergrund. Daneben gibt es genauso wichtige Motive wie Kontakt, Wettkampf/Leistung, Ablenkung/Katharsis, Figur/Aussehen, Fitness/Gesundheit, Aktivierung/Freude und Ästhetik, die zum Sporttreiben animieren.
- Entwicklungsthemen wie Beruf, Familie, Freunde, Gesundheit usw. beeinflussen das Sportverhalten wesentlich.

Psychische Handlungsvoraussetzungen

- Daraus können Leitende folgende Fragen zu den Teilnehmenden ableiten:
- Welches sind die Beweggründe (Motive), aus denen heraus die Teilnehmenden sportlich aktiv sind bzw. sportlich aktiv werden wollen?
- Warum besuchen die Teilnehmenden diese Lektion, diesen Kurs (Motive, Sporttypen, vgl. esa, Broschüre 2)?
 - Welche Ziele verfolgen sie damit?
 - Welche Erwartungen haben die Teilnehmenden an die Lektion, den Kurs, die Leitenden, die anderen Teilnehmenden?
 - Welches (gemeinsame) Ziel verfolgen sie?
 - Welche Eigenheiten hat die Gruppe? Gruppenphasen (vgl. esa, Broschüre 3).

Früheres und aktuelles Sport- und Bewegungsverhalten

- Wie sieht die sportliche Vorgeschichte und das aktuelle Sport- und Bewegungsverhalten der Teilnehmenden aus?
- Welchen Sport haben sie bisher getrieben, welche Bewegungserfahrungen bringen sie mit, wie aktiv sind sie noch? Waren/Sind sie Wettkampfsportler, Individualsportler, Vereinssportler, Schwimmer, Nichtschwimmer usw.?

Körperlich-motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten

- Welches körperlich-motorische Fähigkeits- und Fertigniveaus weisen die Teilnehmenden auf?
- Wie hoch ist ihr Leistungsniveau in Bezug auf einzelne Sportarten oder Bewegungsformen: Wo sind sie Einsteiger, wo Fortgeschrittene, wo Könnern?

- Welche Erkrankungen haben die Adressaten in ihrem Leben bislang durchgemacht, und wie stellt sich ihr aktueller Gesundheitszustand dar?
- Gab es Unfälle, Verletzungen, Stürze oder sonstige Erlebnisse, die die sportliche Aktivität prägen oder beeinflussen könnten? Müssen Sicherheitsmassnahmen getroffen oder muss auf Besonderheiten Rücksicht genommen werden?

Basisinformationen zur Person

- Welcher soziodemografische Status liegt bei den zu Beratenden vor: Geschlecht, Alter, ökonomische, familiäre und berufliche Situation, Bildungsniveau?
- Altersgruppe?
 - Anzahl Personen?
 - Woher kommen die Teilnehmenden? Aus der Stadt oder vom Land? Aus einem Land mit anderer Mentalität und Einstellung zum Sporttreiben?
 - Stehen den Teilnehmenden ausreichend finanzielle Mittel zum Sporttreiben zur Verfügung? Sind alle Teilnehmenden imstande, eine Bergtour mit benötigter Ausrüstung und Bahnfahrt zu bezahlen? Können Fahrgemeinschaften gebildet werden?
 - Was haben die Teilnehmenden für familiäre und berufliche Verpflichtungen? Wie viel Freizeit steht ihnen zur Verfügung?

- Sport und Bewegungsverhalten**
- aktuelles Sportverhalten
 - Sportbiografie
- Psychische Handlungsvoraussetzungen**
- sportbezogene Motive, Ziele, Erwartungen
- Körperliche, motorische Merkmale**
- motorische Fähigkeiten
 - körperliche Gesundheit/Krankheit
- Basisinformationen zur Person**
- Soziodemografischer Hintergrund

Vgl. esa, Broschüre 2.

Es ist nicht notwendig, über alles Bescheid zu wissen. Leitende müssen selbst abwägen, welche Informationen für sie relevant sind und wie sie sich diese beschaffen. Es gibt verschiedene Mittel, um Auskünfte einzuholen:

- systematische schriftliche oder mündliche Befragung, Fragebogen, z. B. Gesundheitscheckliste (vgl. esa, Broschüre 4).
- Erfragen der Informationen in Gesprächen oder Diskussionen vor, während oder nach der Lektion.
- einführendes Hinhören beim spontanen Austausch.
- usw.

Wozu: Überlegungen zur Zielsetzung

Sinnvolle Unterrichts- und Trainingsgestaltung orientiert sich an Fragen zu deren Zielsetzung, nach dem Wozu: Wie lautet der Auftrag, was soll erreicht werden, wozu dient es? Dabei geht es darum, die Hauptzielsetzungen der Ausbildung festzulegen und die Unterrichtsvoraussetzungen zu klären. Erwachsenengerechtes Unterrichten heisst für die Leiterperson auch, die Ziele mit den Teilnehmenden abzusprechen und gemeinsam zu vereinbaren.

Ziele setzen für die Ausbildung, den Unterricht

Folgende Ziele sind für die Unterrichts- und Trainingsgestaltung bei Erwachsenen massgebend: Leitende müssen

Bedürfnisse berücksichtigen

- auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden angemessen eingehen. Die Zielsetzung des Unterrichts ist entsprechend anzupassen. Die Grundlage dafür bildet das im vorherigen Kapitel zusammengetragene Wissen über die Zielgruppe der Erwachsenen.
- die Teilnehmenden für die sportliche Aktivität begeistern, sie motivieren. Motivation ist Antrieb, dass eine sportliche Handlung überhaupt ausgeführt wird. Sie stellt sich ein, wenn angenehme Emotionen erlebt werden. Leitende sind gefordert, bei den Teilnehmenden gute Gefühle auszulösen.
- den Teilnehmenden Möglichkeiten bieten, sich zu entwickeln. Im Sinne des lebenslangen Lernens sind Leitende gefordert, den Teilnehmenden individuelle Entwicklungsmöglichkeiten zu bieten. Zudem ist es motivierend, Neues zu lernen und sich kompetent zu fühlen (vgl. esa, Broschüre 4, «Psychische Energie» und «Psychische Steuerung»).
- die Teilnehmenden angemessen belasten und herausfordern. Leitende haben die Teilnehmenden individuell und angemessen zu fördern, damit sie sich kontinuierlich weiterentwickeln können.

Lachen

Lernen

Leisten

Was: Überlegungen zum Inhalt

Nachdem die Hauptzielsetzung der Ausbildungssequenz geklärt ist, bestimmen die Leitenden die konkreten Lektionsinhalte, indem sie die Frage nach dem Was beantworten: Was soll vermittelt werden? Ausgewählte Übungen und Themen, die in die Ausbildung einfließen, müssen herausfordernd, umsetzbar und überprüfbar sein. Abwechslung, Vielfalt und Variation in der Übungsanlage tragen dazu bei, dass die Teilnehmenden engagiert und motiviert bleiben.

Inhalt festlegen

Bedürfnisse berücksichtigen – Beweggründen gerecht werden

Die Motive der Teilnehmenden an einem Sportangebot sind sehr vielfältig und unterschiedlich. Während es den einen besonders wichtig ist, mit gleichgesinnten Leuten Sport zu treiben, möchten

Auf Motive fürs Sporttreiben eingehen

andere in der Nähe und ganz unverbindlich sportlich aktiv sein. Andere suchen sich das passende Sportprogramm ganz gezielt aus.

Wie die Beweggründe in die Inhaltsgestaltung einfließen, wird in Broschüre 2 anhand des Projekts «Welcher Sport für wen» detailliert beschrieben.

Für positive Grundstimmung
sorgen

Motivieren – Lachen

Das Erleben von angenehmen Gefühlen motiviert (vgl. esa, Broschüre 4). Die folgenden Beispiele zeigen auf, mit welchen Tätigkeiten die leitende Person auf das Wohlbefinden der Teilnehmenden im Unterricht oder Training Einfluss nehmen kann. Zugleich wird deutlich, dass die Leiterperson diesbezüglich eine wichtige Rolle einnimmt. Ihr Verhalten wirkt sich unmittelbar auf die Stimmung der Teilnehmenden aus. Folgende Tätigkeiten können motivierend wirken:

- Bewegungsfreude vorleben
- Loben und anspornen
- Lachen
- Interessante und herausfordernde Aufgaben stellen
- Sicherheit gewährleisten
- Soziale Kontakte fördern
- Angenehme Räumlichkeiten und genügend intaktes Material bereitstellen
- Transparent informieren, Rahmen bekannt geben
- Authentisch auftreten
- Gut organisieren
- Klar und wohlwollend kommunizieren
- Auf die Teilnehmenden eingehen
- Sich für die Teilnehmenden interessieren
- ...

Neue Situationen schaffen:
Komfortzone – Lernzone –
Panikzone

Entwicklungsmöglichkeiten schaffen – Lernen

Damit ein Lernprozess in Gang kommt, müssen Menschen mit neuen Situationen konfrontiert werden. Sie müssen bereit sein, die Komfortzone zu verlassen und in die Lernzone einzutreten (vgl. esa, Broschüre bfu). Dadurch entfernen sich die Teilnehmenden vom sicheren Bewegungsbereich hin zu grösserer Gestaltungsfreiheit. Das Risiko bleibt dabei stets handhabbar. Der Bereich der Lernzone ist von Person zu Person sehr unterschiedlich.

Individualisieren
durch Erleichtern/Erschweren

Angemessen herausfordern – Leisten

Erst wenn Menschen angemessen herausgefordert werden, anerkennen sie ihre Aktivität als Leistung (vgl. esa, Broschüre 4). Leitende erreichen dies, indem sie die Anforderungen im Unterricht oder Training individuell an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen. Wenn eine Person über- oder unterfordert ist, erleichtert oder erschwert die Leiterperson die Aufgabe.

Bewegungen können in den Dimensionen «Quantität» und «Qualität» verändert werden. Die Leiterperson entscheidet, welche Bewegungen die Teilnehmenden in welcher Quantität und mit welcher Qualität ausführen sollen.

Zwei Teilnehmende stehen sich gegenüber und passen einander den Ball zu.

- Der Ball muss nicht mehr einfach dem Partner, sondern durch einen in der Luft hängenden Reifen geworfen werden. Dadurch wird ein präziserer Pass nötig → qualitative Erschwerung. (Je nach Höhe des Reifens müssen die Teilnehmenden den Ball mit mehr oder weniger Krafteinsatz werfen → quantitative Veränderung.)

- Der Abstand zwischen den beiden Teilnehmenden wird vergrössert. Durch die weitere Distanz müssen sie mit mehr Kraft werfen → quantitative Erschwerung. (Durch die grössere Entfernung müssen sie zugleich präziser werfen → qualitative Veränderung.)

Leitende müssen flexibel sein, was die unmittelbare Gestaltung von Unterricht und Training anbelangt. Es ist ganz wichtig, dass sie ihr Repertoire an Übungen kontinuierlich ausbauen, damit sie die Bewegungsaufgaben wenn nötig dem Können der Teilnehmenden anpassen können.

Lektionsaufbau

Beim konkreten Aufbau einer Lektion geht es darum, neben der methodisch-didaktisch richtigen Abfolge der Trainingsinhalte einen Spannungsbogen aufzubauen. Dazu gehören eine Einleitung, ein oder mehrere Hauptteile und schliesslich ein Ausklang. Je nach Zielsetzung stehen sie untereinander in einem Zusammenhang. So kann beispielsweise in der Einleitung das Thema des Hauptteils eingeführt und vorbereitet werden.

Einleitung: Die Leiterperson holt die Teilnehmenden aus dem Alltag ab, stimmt sie auf die Lektion ein und stellt deren Ablauf vor. Körper und Geist werden auf die bevorstehende Belastung vorbereitet, also langsam und ausgiebig aufgewärmt. So schafft die Leiterperson günstige Lernvoraussetzungen und eine motivierende Atmosphäre.

Hauptteil: Der Hauptteil ist dem Thema der Lektion gewidmet. Die Leiterperson geht gemäss den übergeordneten Zielsetzungen methodisch-zielgerichtet vor und leitet die geplanten Spiel- und Übungsformen an. Belastung und Ausführung werden durch Beobachten – Beurteilen – Beraten individualisiert und kontrolliert.

Ausklang: Am Ende der Lektion geht es darum, Körper und Geist zu beruhigen und deren Regeneration einzuleiten. Die Leiterperson versammelt die Gruppe, schliesst das Thema ab und leitet in den Alltag über. Ein Rückblick auf die vergangene Lektion sowie ein Ausblick auf Folgendes sind ebenfalls Aspekte, die im Ausklang Platz haben.

Wie: Überlegungen zu Methodenwahl und Organisationsformen

Sind die Inhalte festgelegt, entscheidet sich die Leiterperson zu Gunsten einer Unterrichtsvariante und ihrer erfolgversprechendsten Methode. Nun geht es darum, wie die Inhalte in die Praxis umgesetzt werden.

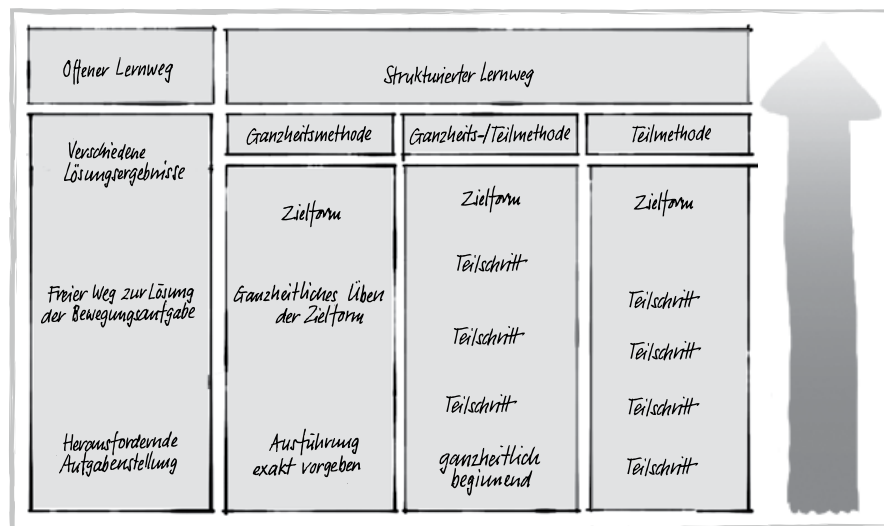
Lernwege und Methoden

Beim **offenen Lernweg** wird eine herausfordernde Aufgabe gestellt. Deren Lösung wird dabei weitgehend den Teilnehmenden überlassen. Es sind mehrere Lösungen möglich. Die leitende Person steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung und hilft weiter, wenn Schwierigkeiten auftreten. Bei diesem Lernweg sind Selbstständigkeit und hohes Engagement seitens der Teilnehmenden gefragt.

Offener Lernweg

- **Einzelaufgabe:** Die Teilnehmenden schwimmen eine Länge mit möglichst wenig Arm- und Beinzügen.
- **Partneraufgabe:** Sie spielen einen Ball so übers Netz hin und her, dass sie ihn zehn Mal fangen können.
- **Gruppenaufgabe:** Vier Personen bringen je eine Bewegung in die Gruppe ein. Zusammen versuchen sie, eine Bewegungsfolge zu kreieren.

Abb. 6: Lernwege und Methoden.
Aus: Kernlehrmittel Jugend+Sport,
2009.



Strukturierter Lernweg

Beim **strukturierten Lernweg** wird die Übungssequenz in eine Folge von Teilschritten gegliedert (Prinzip der methodischen Reihe). Wichtig dabei ist, dass der nächste Teilschritt erst dann angegangen wird, wenn der vorhergehende hinreichend gefestigt ist und die vorgängige Übungsausführung beherrscht wird. Es ist nur eine Lösung möglich. Beim strukturierten Lernweg stehen verschiedene Methoden zur Auswahl.

Ganzheitsmethode: Die Zielform wird exakt vorgegeben. Sie wird von Anfang an ganzheitlich geübt, allerdings unter erleichternden Lernbedingungen. Die einzelnen Lernhilfen werden von Lernschritt zu Lernschritt abgebaut, so dass die Lernenden zur selbstständig ausgeführten Zielübung hingeführt werden. Die Leiterperson zeigt vier bekannte Schrittfolgen vor. Die Teilnehmenden erhalten die Aufgabe, die vier Elemente, passend zur Musik, zusammenzufügen.

Teilmethode: Bei dieser Methode wird der Bewegungsablauf in Teilschritte gegliedert. Entweder werden sie einzeln erlernt und erst am Schluss zu einem Ganzen zusammengefügt, oder die einzelnen Bewegungsteile werden schrittweise kombiniert. Die Leiterperson zeigt vier einzelne Schrittfolgen vor. Erst wenn alle Elemente bekannt sind, werden sie nach Anweisung der Leiterperson zur Bewegungsfolge zusammengefügt und ohne Lernhilfen ausgeführt.

Ganzheits-/Teilmethode: Auch eine Kombination beider Methoden kann zur gewünschten Zielform führen.

Wahl des passenden Lernwegs

Leitende müssen die Übungen gezielt auf passende Lernwege abstimmen.

Organisation

Abwechslung

Organisationsformen beschreiben Möglichkeiten, wie der Unterrichtsinhalt inszeniert werden kann. Abwechslung, Aspekte der Selbstständigkeit, der Sicherheit, der Zweckmässigkeit und der Handlungswirksamkeit des Unterrichts bilden wichtige Kriterien für die Wahl geeigneter Organisationsformen. Nicht alle eignen sich für jede Aufgabe gleich gut.

Wichtige Entscheidungskriterien für die Wahl der einen oder anderen Organisationsform sind:

- Selbsttätigkeit fördern
- Intensität steuern

- Kontrolle behalten (Pausengestaltung, keine unnötigen Wartezeiten)
- Abwechslung einbringen
- Austausch und Kommunikation ermöglichen
- Gegenseitig motivieren und Hilfestellung leisten
- Bestehendes Wissen und Erfahrungen mit einbeziehen
- Sicherheit gewährleisten
- Die Gruppe und einzelne Personen im Blickfeld haben
- Rollentausch von Teilnehmenden und Leitenden
- Trainieren von beobachten – beurteilen – beraten
- ...

Organisieren im Raum

- **Circuittraining:** Die Teilnehmenden bewegen sich in bestimmten Zeitabständen im Raum, von Station zu Station, wo sie verschiedene Aufgaben erledigen müssen.
- **Workshop:** Es stehen verschiedene Angebote und Aufgaben zur Wahl. Die vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema findet anhand eines Erfahrungsaustauschs statt.
- **Frontalunterricht:** Die leitende Person trägt vor, demonstriert, unterrichtet im Austausch mit den Teilnehmenden, die sich vor ihr oder um sie herum platzieren. Diese Unterrichtsform ist stark leiterzentriert.
- ...

Organisieren der Personen – Sozialformen

- **Einzelarbeit (EA):** Jede Person löst eine Aufgabe für sich alleine. Das beinhaltet einen hohen Grad an Selbsttätigkeit, Eigeninitiative und Konzentration auf sich selbst. Es findet kein Austausch mit anderen statt.
- **Partnerarbeit (PA):** Eine Aufgabe wird zu zweit gelöst. Die beiden Beteiligten müssen bereit sein, sich aufeinander einzulassen. Aus dem Austausch resultiert eine Zusammenarbeit.
- **Gruppenarbeit (GA):** Mehrere Teilnehmende arbeiten zusammen. Die Beteiligten müssen bereit sein, sich gegenseitig auseinander zu setzen. Der kommunikative Austausch führt zu einer kooperativen Lösung.
- **Plenum (PL):** Alle Teilnehmenden arbeiten zusammen an derselben Aufgabe. Der Austausch und die Zusammenarbeit finden zwischen allen Teilnehmenden statt.

Organisieren der Interaktionsform

- **Beobachtungsaufgabe:** Die Teilnehmenden beobachten sich gegenseitig zu zweit oder in der Kleingruppe und melden einander zurück, wie eine Bewegung ausgeführt worden ist. Bsp.: Kraftübungen werden zu zweit ausgeführt. Person A macht 10 Bewegungswiederholungen und wird dabei von Person B beobachtet. B achtet u. a. auf die korrekte Körperhaltung. Während oder nach der Serie meldet B ihre Beobachtungen an A zurück.
- **Lehrauftrag:** Einzelne Teilnehmende werden angeregt, den anderen eine Übungs- oder Spielform weiterzugeben oder zu zeigen. Bsp.: Die eine Hälfte der Gruppe kann mit Bällen jonglieren und bringt nun diese Technik der anderen Gruppe bei. Im Circuittraining zeigt jeweils eine Person der nächsten Gruppe, was an der entsprechenden Station zu tun ist.
- **Hilfe stehen:** Eine oder mehrere Personen helfen einer oder mehreren anderen Personen bei der Übungsausführung. Bsp.: Person A stützt Person B bei einer Balance-Übung.

Gruppen- und Partnerarbeiten eignen sich gut, um den Austausch untereinander zu fördern sowie den Gruppenzusammenhalt und die soziale Einbettung der einzelnen Teilnehmenden zu stärken. **Soziale Einbettung**

Planungshilfen für den Unterricht

Nebst der Planung und Durchführung von Unterricht und Training gehört die Auswertung als gleich wichtiger Prozess dazu.

Planen

Gruppe/Teilnehmende: Woher?		Ziel: Warum? (Übergreifende Ziele der Teilnehmenden und Leitenden)	Datum: Wann? Ort: Wo? Unterrichtszeit: Wie lange?
Vorbereitung/Mittel:			
Zeit	Ziel: Wozu? Was soll mit dieser Lerngelegenheit usw. erreicht werden? Inhalt: Was? Lerngelegenheit, Aufgabe, Übung, Spielform	Methode: Wie? Organisation, Lernweg Material: Womit? Hilfsmittel, Geräte	
EINFÜHRUNG			
HAUPTTEIL			
ABSCHLUSS			
Auswertung			

Vgl. S. 18.

Eine sorgfältige Planung ist Voraussetzung für eine erfolgreiche Unterrichts- und Trainingsgestaltung. Neben der Lektionsplanung ist auch die Jahres-, Saison-, Quartals- oder Kursplanung wichtig.

Für die Lektionsplanung sind folgende Fragen zu beantworten:

- Mit wem? Analyse der Zielgruppe/Teilnehmenden.
- Wozu? Zielsetzung(en) ergeben sich aus den Bedürfnissen der Teilnehmenden und den Möglichkeiten der leitenden Person.
- Was? Inhalt/Thema.
- Wie? Lernwege, Methoden, Organisations- und Sozialformen.
- Womit, wo und wann? Zur Verfügung stehendes oder notwendiges Material, Räumlichkeiten, finanzielle Mittel, evtl. Transport, Indoor, Outdoor, Wetter, Zeit.

Bei der Planung gilt es auch bereits zu überlegen, wie die Lektion ausgewertet wird, z.B. Überprüfung der Sicherheit anhand der Safety-Card (vgl. esa, Broschüre bfu).

Durchführen

Ziel der Durchführung ist ein reibungsloser Lektionsablauf. Dabei dient die Planung als Leitlinie, von der die Leiterperson aber je nach Situation oder Bedarf abweichen kann. Es gilt, Folgendes zu beachten:

- Zeit im Auge behalten (pünktlicher Beginn und Abschluss).
- für Transparenz sorgen.
- Flexibilität für Anpassungen, um zu individualisieren oder Sicherheit zu gewährleisten (vgl. esa, Broschüre bfu).
- Rollenbewusstsein: Leitende als Motivatoren und verantwortliche Personen (angemessener Einsatz von Material, sachgemäße Benützung der Sportstätten usw., vgl. esa, Broschüre 3).

Auswerten

Die Auswertung hat zum Ziel, den Unterricht oder das Training zu evaluieren. Sie dient dazu, dessen Qualität zu sichern und den eigenen Unterricht zu optimieren. Sie zeigt auch auf, ob die Erwartungen der Teilnehmenden erfüllt und gesetzte Ziele erreicht wurden.

Selbstreflexion

Die leitende Person kann eine persönliche Auswertung vornehmen und sich selbst gestellte Fragen beantworten:

- Konnten die Teilnehmenden lernen, lachen und leisten?
- Wurden ihre Bedürfnisse berücksichtigt?
- Waren die Inhalte geeignet?

- Standen die Zielsetzungen im Zentrum, die für die Teilnehmenden relevant sind?
- Wurden die spezifischen Ziele erreicht?
- Was hat gut funktioniert, was nicht?
- Welche Anpassungen sind für das nächste Mal nötig?
- ...

Die leitende Person kann auch die Meinungen der Teilnehmenden einholen. Dabei ist es wichtig, die Auswertung so zu gestalten, dass die erhaltenen Informationen einen konstruktiven Beitrag zur Weiterentwicklung des Unterrichts leisten. Dazu sind Fragen nach dem Warum hilfreich.

Reflexion mit den Teilnehmenden

Fragen zum Inhalt:

- Welcher Lektionsteil hat am besten gefallen? Warum?
- Welche Übung war die intensivste/die am wenigsten intensive? Warum?
- Wann war es langweilig? Warum?
- Hat die Musik gefallen?
- Wie gerne wurde diese Übungsform ausgeführt (Skala von 1–5)? Warum?
- ...

Fragen zur Umsetzung:

- Waren die Aufgaben klar und gut verständlich?
- War die Belastung richtig dosiert?
- War die Organisation gut?
- War die Atmosphäre angenehm?
- Fühlten sich die Teilnehmenden sicher?
- Wurden ihre Erwartungen erfüllt?
- ...

Sorgfältige Planung ist das A und O einer erfolgreichen Durchführung. Die anschließende Auswertung ermöglicht das Optimieren der nächsten Lektion. Nicht zuletzt tragen gut durchdachter Unterricht und eine gewissenhafte Auswertung zu einer sicheren Umsetzung bei.

Sicherheit

Beispielraster Lektionsplanung

Gruppe/Teilnehmende: Mit wem?		Ziel: Warum? Übergeordnete Ziele der Teilnehmenden und Leitenden	Datum: Wann? Ort: Wo? Unterrichtszeit: Wie lange?
Vorbereiten/Mitnehmen:			
Zeit	Ziel: Wozu? Was soll mit dieser Lerngelegenheit usw. erreicht werden? Inhalt: Was? Lerngelegenheit, Aufgabe, Übung, Spielform	Methode: Wie? Organisation, Lernweg Material: Womit? Hilfsmittel, Gelände	
EINLEITUNG			
HAUPTTEIL			
AUSKLANG			
Auswertung:			

Verwendete und weiterführende Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Brunner, M. & Firmin, F. (2003). *Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz*. (2. Aufl.) Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Knowles, M. S., Holton, E. F. & Swanson, R. A. (2007). *Lebenslanges Lernen. Andragogik und Erwachsenenbildung* (6. Aufl.). München: Akademischer Verlag.
- Thomann, G. (2008). *Ausbildung der Ausbildenden* (3. durchgesehene Aufl.). Bern: h. e. p.

Autorin: Corinne Spichtig
Didaktische Begleitung: Walter Mengisen, Markus Wolf
Fachliche Beratung: Urs Rüdisühli
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Foto: Ueli Känzig
Illustrationen: Lucas Zbinden, Lobsigen
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2013, 2., unveränderte Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.erwachsenen-sport.ch
Bezugsquelle: www.basposhop.ch
Bestell-Nr.: 30.001.500 d

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.