

Variieren als Ausbildungskonzept



Inhaltsverzeichnis

Variieren als Ausbildungskonzept im Erwachsenensport	3
Warum soll im Sportunterricht variiert werden?	4
Motivieren durch Variieren	4
Individualisieren durch Variieren	6
Herausfordern durch Variieren	8
Was kann im Sportunterricht variiert werden?	10
Lernsituationen	10
Wie kann im Sportunterricht variiert werden?	12
Variieren im sportmotorischen Konzept	13
Variieren im methodischen Konzept	14
Variieren im andragogischen Konzept	14
Grenzen der Unterrichtsvariationen	15
Verwendete und weiterführende Literatur	16

Variieren als Ausbildungskonzept im Erwachsenensport

Die Zielgruppe der Erwachsenen zeichnet sich durch eine grosse Unterschiedlichkeit (Heterogenität) aus. Die Erwachsenen unterscheiden sich neben ihrem soziodemografischen Status (Alter, Geschlecht, berufliche und familiäre Situation) in ihren psychischen Handlungsvoraussetzungen (sportbezogene Motive, Erwartungen, Ziele) und ihrem Sport- und Bewegungsverhalten (aktuelles Sportverhalten, Sportbiografie). Ausserdem sind die Unterschiede der körperlichen und motorischen Merkmale (motorische Fähigkeiten, Krankheiten) der Teilnehmenden auch innerhalb einer Sportgruppe oft sehr gross. Diese Ausgangslage stellt für die Leiterperson eines Erwachsenensportangebotes eine Herausforderung dar, denn Lerninhalte sollen individuell abgestimmt sein sowie lernwirksam und motivierend unterrichtet werden. Neben anderen motivationsfördernden Massnahmen spielt das Variieren im Sportunterricht eine wesentliche Rolle. So kann der Unterricht mit Variationen abwechslungsreich, interessant, herausfordernd, differenziert und zielgruppenorientiert gestaltet werden.

Das vorliegende Dokument erklärt das Ausbildungskonzept des gezielten Variierens im Erwachsenensport und macht deutlich, warum dies im Sportunterricht wichtig ist. Ausserdem zeigt es auf, was und wie in den drei Konzepten des Unterrichtsmodells variiert werden kann.

Warum soll im Sportunterricht variiert werden?

«Was dem Herzen widerstrebt, lässt der Kopf nicht ein»

(Arthur Schopenhauer, Die Welt als Wille und Vorstellung, 2. Band, Zum zweiten Buch, Kap. 19, 244)

Motivieren durch Variieren

Beim Lernen spielen Gefühle eine grosse Rolle. Es besteht ein wichtiger Zusammenhang zwischen Emotionen und dem eigentlichen Lernprozess. Emotionsloses Lernen kann gar nicht stattfinden.

Das limbische System ist ein Teil unseres Gehirns, der unter anderem die Gefühle steuert. Lernsituationen, Stimmungen, Vorkommnisse in der Gruppe, Geräusche, ein Lächeln der Leiterperson... Alle diese Informationen werden zuerst im limbischen System bewertet, ob sie angenehm oder unangenehm, gefährlich oder gefahrlos, spannend oder langweilig sind (Lauper, S. 40).

Diese erste emotionale Bewertung geschieht unbewusst und entscheidet darüber, ob sich die Lernenden überhaupt und auf welche Weise der Situation oder dem Lernstoff zuwenden. Deshalb ist es für die Leiterperson wichtig, den Unterricht so zu gestalten, dass die Teilnehmenden positive Emotionen erleben und so motiviert bleiben. Der Lernprozess wird dadurch intensiver und nachhaltiger.

Unser Gehirn wird vor allem dann auf Reize aufmerksam, wenn sie ungewöhnlich und unerwartet sind und starke Emotionen auslösen. Sind die Situationen und Zusammenhänge hingegen gewohnt, d. h., können wir etwas sofort zuordnen und verstehen, wendet sich die Aufmerksamkeit unseres Gehirns ab. Eine Welt, die sofort gedeutet und interpretiert werden kann, ist weniger interessant. Dies gilt auch für das Bewegungslernen. Durch das Variieren der Lerninhalte und neue herausfordernde Aufgabenstellungen kann die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden immer wieder geweckt werden. Allerdings sollten die Aufgabenstellungen so gestaltet sein, dass die Teilnehmenden bei ihren Aktivitäten und Anstrengungen nicht überfordert werden, sondern Hoffnung auf Erfolg haben.



Eidgenössische Hochschule
für Sport Magglingen ETHZ
Hauts école fédérale
de sport de Maccioni HETSM

Logo of the Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen (ETHZ) and the Hauts école fédérale de sport de Maccioni (HETSM).

Individualisieren durch Variieren

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.

Über die Sinne werden Informationen aufgenommen, im Gehirn verarbeitet und mit bereits Bekanntem verknüpft. Es gibt keine Information ohne individuelle Interpretation. Unser Gehirn vergleicht stets Neues mit der bisherigen Erfahrung, mit bisherigem Wissen und bisherigen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Für erfolgreiches Lernen ist deshalb die bisherige Lernbiografie der Teilnehmenden sowie deren Vorwissen und Vorkönnen von zentraler Bedeutung.

Durch gezielte Veränderungen der Lernbedingungen mit Variationen können verschiedene und mehrere Eingangskanäle der Wahrnehmung angesprochen und die individuellen Erfahrungen und Fähigkeiten der Teilnehmenden berücksichtigt werden. Im Erwachsenensport ist eine angemessene, altersangepasste Mischung zwischen bekannten und ungewohnten Trainingsinhalten besonders wichtig (vgl. esa, Broschüre 4, S. 32f.).

Mit gezieltem Variieren von Lernsituationen können auch verschiedene Motivtypen (vgl. esa, Broschüre 2), verschiedene Lerntypen sowie individuelle Lernvorlieben angesprochen werden.



Herausfordern durch Variieren

Erst wenn Menschen angemessen herausgefordert werden, anerkennen sie ihre Aktivität als Leistung. Leitende erreichen dies, indem sie die Anforderungen im Training individuell an die Fähigkeiten der Teilnehmenden anpassen. Zudem verbessert sich oft die Stimmungslage nach einer vollbrachten Leistung.

Durch das Variieren von Übungs- und Trainingsformen können die Belastungen den individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden angepasst werden (Prinzip der Individualität, vgl. esa, Broschüre 4, S. 29ff und www.mobilesport.ch, Monatsthema 05/12, Kraft nach Mass).

Auch reagiert unser Körper auf neue Beanspruchungen besonders anpassungsfähig. Um eine Leistungsstagnation zu verhindern, sollten Trainingsprogramme deshalb vielseitig und abwechslungsreich gestaltet werden.

Das Wiederholen immer gleicher Trainingsreize hingegen kann mit der Zeit unterschwellig werden und ist somit auf die Dauer nicht mehr trainingswirksam. Wird das Training zu lange gleichförmig durchgeführt, kann dies sogar zu einer sogenannten Leistungsbarriere führen. Um das zu verhindern, sollten auch im Erwachsenensport die Belastungen – in Kenntnis der sportartspezifischen Unterschiede – variierend durchgeführt werden, damit sie längerfristig stimulierend wirken (Prinzip der Variation von Trainingsinhalten, vgl. esa, Broschüre 4, S. 33).



Was kann im Sportunterricht variiert werden?

Lernsituationen

Damit ein Lernprozess in Gang kommt, müssen Menschen immer wieder mit neuen Situationen konfrontiert werden. Sie müssen bereit sein, die sogenannte Komfortzone zu verlassen und in die Lernzone einzutreten. Dadurch begeben sich die Lernenden vom sicheren Bewegungsbereich hin zu grösserer Gestaltungsfreiheit. Dabei muss die Lehrperson das Risiko für die Lernenden stets abschätzen. Der Bereich der Lernzone ist von Person zu Person sehr unterschiedlich. Schon mit kleinen Übungsvariationen können immer wieder neue, individuell angepasste und herausfordernde Lernsituationen geschaffen werden (vgl. esa, Broschüre 5).

Die Variationsmöglichkeiten im Erwachsenensportunterricht sind grenzenlos. Die Lerninhalte sollten aber bewusst und lernzielorientiert variiert werden.

Folgende Lerninhalte können variiert werden:

- Variieren eines Spiels oder einer Spielform
- Variieren einer Bewegungsform
- Variieren einer Teilbewegung
- Variieren von Übungs- und Trainingsformen im konditionellen Bereich (konditionelle Substanz)
- Variieren von Übungs- und Trainingsformen im koordinativen Bereich (koordinative Kompetenz)
- Variieren von Übungs- und Trainingsformen im emotionalen Bereich (emotionale Substanz)
- Variieren von Übungs- und Trainingsformen im mental-taktischen Bereich (mental-taktische Kompetenz)



Wie kann im Sportunterricht variiert werden?

Durch abwechslungsreiche Übungsformen, gezielt veränderte Lernbedingungen und das Variieren der eingesetzten Methoden und Sozialformen können Lernende zum steten Üben und Wiederholen von Leistungen angeregt und motiviert werden, ohne dass dabei Langeweile aufkommt: Es geht darum zu wiederholen, ohne das Gleiche zu tun!

Das Variieren im Sportunterricht kann innerhalb des sportmotorischen Konzeptes bei der Aufgabenstellung ansetzen. Aber auch beim Einsatz der Unterrichtsmethoden (methodisches Konzept) oder bei der Auswahl der Sozialform und der Art der Beratung (andragogisches Konzept) sind mehrere Variationen möglich.



Variieren im sportmotorischen Konzept

- Raum (weiter, kürzer, tiefer, höher usw.)
- Zeit (früher, später, länger, kürzer, langsamer usw.)
- Energie (stärker, schwächer, dosierter, schneller, langsamer, kräftiger usw.)
- Körperlage (liegend, stehend, kniend, sitzend usw.)
- Untergrund (flach, wackelig, weich, hart, rutschig, nass, ungleichmässig usw.)
- Bewegungsrichtung (vorwärts, rückwärts, nach: links, rechts, hinten, vorne, oben, unten usw.)
- Wahrnehmungskanäle: Augen (Sehsinn), Ohren (Hörsinn), taktil (Tastsinn), kinästhetisch (Bewegungsgefühl), vestibulär (Gleichgewichtssinn)
- Bekleidung (enge Kleider, weite Kleider, barfuss, mit verschiedenen Schuhen usw.)
- Rhythmus (zyklisch, azyklisch, verschiedene Akzente setzen usw.)
- Tageszeit (früh am Morgen, am Nachmittag, am Abend usw.)
- Wetter (schön, regnerisch, kalt, warm, heiss, neblig, Schneefall usw.)
- Gelände (flach, hügelig, steil, steinig, Wald, Wiese usw.)
- Beleuchtung (hell, dunkel, «blind», schattig, sonnig, neblig usw.)
- Zuschauer (bekannte, fremde, wenige, viele, keine usw.)
- Teilbewegungen (nur Arme, nur Beine, nur links, nur rechts usw.)
- Zusatzbewegungen (für die Beine, für die Arme, für den Kopf, für die Füße usw.)
- Umfang (mehr, weniger, viel, so viel wie möglich, so wenig wie möglich usw.)
- Material (Hanteln, Gummibänder, verschiedene Bälle, Luftballons, Matten, Balancekissen, Stepper, Bündeli usw.)
- Belastung (Stresssituation, Vorermüdung usw.)
- Taktik (Überzahl, Unterzahl, grössere Gruppen, kleinere Gruppen, Spielfeldgrösse usw.)
- Bewegungseinschränkungen (Augen verbunden, Hände hinter Rücken, sitzend statt stehend, Beine zusammengebunden usw.)
- Komplexitätsgrad (schwieriger, einfacher usw.)



Variieren im methodischen Konzept

- Erschweren – vereinfachen
- Lehrgesteuert
- Selbstgesteuert
- Wettkampf
- Werkstatt
- Parcours
- Workshop
- Stationentraining (Circuitformen)
- Intervall-, Dauermethode
- Ganzheitsmethode
- Teilmethode
- Ganzheits-/Teilmethode
- Strukturierter Lernweg
- Offener Lernweg
- Programmierter Unterricht
- Methode der Anleitung (Sprache, Bild, Text, Vorzeigen usw.)
- Hilfsmittel:
 - Borgskala
 - Musik
 - Partnerhilfe
 - Signale: akustisch, optisch, taktil
 - Kärtli
 - Würfel
 - Bingo, Leiterlenspiel
 - diverses Material
 - usw.



Variieren im andragogischen Konzept

- Einzelarbeit
- Klassenarbeit
- Partnerarbeit
- Kleingruppenarbeit
- Grossgruppenarbeit
- Choreografie
- Art der Kommunikation (Stimmlage, Lautstärke der Stimme, Körpersprache usw.)
- Kooperative Formen
- Rollenwechsel (Lehrender – Lernender, Schiedsrichter – Spieler, Verteidiger – Angreifer usw.)
- Art der Beratung (unterstützend, moderierend, beratend, anregend, beschreibend, befehlend usw.)

Grenzen der Unterrichtsvariationen

Bei Einsteigern und Menschen höheren Alters kann eine zu starke Variation von Übungs- und Trainingsformen zu einer Überforderung führen, da die Lern- und Anpassungsprozesse mehr Zeit benötigen. Wenn das Neuerlernte nicht gefestigt werden kann, entstehen oft Unsicherheiten und damit verbunden ein erhöhtes Verletzungsrisiko. Dies kann zu einem Motivationsverlust führen. Ausserdem kann zu starkes Variieren einer Bewegungsform innerhalb einer Erwachsenensportlektion die Teilnehmenden stark ermüden. Auch halten gerade ältere Menschen oft gerne an Gewohntem fest und haben Mühe, sich auf neue Unterrichtsmethoden oder andere Sozialformen einzulassen.

Deshalb gilt für den Sportunterricht mit Erwachsenen der Grundsatz:
Gezieltes, dem Alter angepasstes Variieren der Aufgabenstellung, der Methode und der Sozial- und Beratungsform!

Verwendete und weiterführende Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *Lehrmittel Erwachsenen-sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2012). *Lernen im Sport – Bewegungslernen*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Gasser, P. (2010). *Gehirngerecht lernen. Eine Lernanleitung auf neuropsychologischer Grundlage*. Bern: Hep Verlag AG.
- Gasser, P. (2011). *Lerne lieber gehirngerecht!* Bern: Hep Verlag AG.
- Hegner, J. (2012). *Training – fundiert erklärt. Handbuch der Trainings-lehre*. 5., überarb. Aufl. Herzogenbuchsee: Ingold Verlag.
- Knowles, S. (2007). *Lebenslanges Lernen – Andragogik und Erwachsenenlernen*. 3. Aufl. München: Elsevier GmbH.
- Lauper, E. (2009). *Ganzheitliche Erwachsenenbildung in der Praxis*. Oberentfelden: Sauerländer Verlag AG.
- Städli, C., Grassi, A., Rhiner, K., & Obrist, W. (2010). *Kompetenz-orientiert unterrichten*. Bern: Hep Verlag AG.
- Thomann, G. (2008). *Ausbildung der Auszubildenden*. Bern: Hep Verlag AG.

Link

www.mobilesport.ch, Monatsthema 05/12. Kraft nach Mass.

Autorin: Corina Mathis
Fachliche Beratung: Urs Rüdisühli
Mitarbeit: Fachgruppe esa
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014, 2., unveränderte Auflage

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO
Internet: www.baspo.ch, www.erwachsenen-sport.ch
Bezugsquelle: dok.js@baspo.admin.ch
Bestell-Nr.: 30.001.900 d

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