



# Didaktisch-methodische Grundlagen





## Didaktisch-methodische Grundlagen



In der Sportpädagogik unterscheidet man zwischen Lernen, Üben und Trainieren

### Lernen

Erwerb von Wissen, Technik, Einstellung und Sozialverhalten

### Üben

Wiederholen des Gelernten oder Anwendung unter verschiedenen Situationen zur Vertiefung und Festigung

### Trainieren

Systematisches und planmäßiges Wiederholen und gezielte Ausbildung der motorischen Grundeigenschaften

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination



## Didaktisch-methodische Grundlagen



Unter Lernen verstehen wir eine dauerhafte und relativ stabile Veränderung unseres Verhaltens, unserer Einstellung, unserer Gewohnheiten und unseres Können.



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Weshalb treiben Mensch Sport?

Die Motive sind unterschiedlich.

Im Leistungssport ist es der Leistungs- und Erfolgswille, Rekorde und finanzielle Anreize



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Weshalb treiben Mensch Sport?

Im Breitensport ist die Motivation sehr breit gefächert.

#### **Gesundheitlicher Ansatz**

(Ausgleich zum Beruf, Herz-Kreislauf Erkrankung, Fit& Gesund bleiben)

#### **Ästhetische Ansatz**

(Schönheitsideale erfüllen, durch Fitness Attraktivität ausstrahlen)

#### **Gesellschaftlich-soziale Bereich**

(Gemeinsam Sport treiben, Bekanntschaften schließen, Zeitvertreib)



# Didaktisch-methodische Grundlagen



**Zusammengefasst:**

**Der Sportler möchte gesteckte Ziele erreichen**



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Warum sind Ziele für den Lernenden wichtig?

- Sie helfen, die Bedeutung der Lerneinheit zu beurteilen
- Sie erleichtern die Lernerfolgskontrolle
- Sie helfen bei der Planung der Lernaktivitäten und steigern die Lerneffizienz
- Sie geben dem Lernenden Kriterien, um den eigenen Lernfortschritt beurteilen zu können
- Sie sollen das selbst gesteuerte Lernen unterstützen





## Didaktisch-methodische Grundlagen

Lern-/ Trainingsziele

Zielbereiche des Trainings

**Motorischer Bereich**  
Konditionelle und technische  
Leistungsfähigkeit

**Kognitiver Bereich**  
Wissen des Sportlers

**Affektiver Bereich**  
Gefühle und Charakter  
des Sportlers





## Didaktisch-methodische Grundlagen

Kategorie	Beschreibung	Erreichen des Lernzieles
Kognitive LZ	beschreibt das Wissen über Fakten, Konzepte, Regeln, Prozeduren oder Prinzipien	Der Lernende ist in der Lage, Wettkampfregele zu verstehen und umzusetzen
Affektive LZ	bezieht sich auf Interessen, Einstellungen und Werte sowie Fähigkeiten, angemessene Werturteile bilden zu können und eigenes Verhalten danach auszurichten	Dem Lernenden ist bewusst, dass eine motivierende Betreuung der TN bedeutsam ist. Soziales Verhalten im Sport bedeutet Rücksicht, Umsicht, Nachsicht
Psychomotorische LZ	Beinhaltet die Beherrschung von Bewegungsabläufen und komplexen Verhaltensweisen	Der Lernende ist in der Lagen, Bewegungsabläufe nachzuvollziehen, sich vorzustellen und sie nach Vorgabe anzuwenden



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Grobziele:

Sie beschreiben bereits fachlich orientierte Inhalte und Methoden, lassen allerdings noch Interpretationsmöglichkeiten zu.

### Feinziele:

Sie sind sehr detailliert, eindeutig und präzise beschrieben. Hier gibt es nur eingeschränkte Interpretationsmöglichkeiten.



## Didaktisch-methodische Grundlagen



**Was soll sich bei den Sportlern durch die Lernphasen in ihrem Denken, Wissen, Verhalten, in ihren Fertigkeiten oder Einstellungen verändern?**

- Je nach Alter, Gesundheitszustand und Vorwissen soll individueller Fortschritt für Sportler und Trainer sichtbar werden und sein.

**Wie kann nach der Lernphase überprüft werden, ob die Lernenden die Ziele erreicht haben?**

- Der Fortschritt kann durch Messwerte oder Vergleichbarkeit mit anderen verdeutlicht werden.



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Fähigkeiten und Fertigkeiten



- **Fertigkeiten** bezeichnen die konkreten (Bewegungs-)handlungen im Sport
- **Fähigkeiten** sind die für die Ausführung nötigen Leistungsvorraussetzungen

Copyright DJB (c) 2007



## Didaktisch-methodische Grundlagen



**Was soll sich bei den Sportlern durch die Lernphasen in ihrem Denken, Wissen, Verhalten, in ihren Fertigkeiten oder Einstellungen verändern?**

- Je nach Alter, Gesundheitszustand und Vorwissen soll individueller Fortschritt für Sportler und Trainer sichtbar werden und sein.

**Wie kann nach der Lernphase überprüft werden, ob die Lernenden die Ziele erreicht haben?**

- Der Fortschritt kann durch Messwerte oder Vergleichbarkeit mit anderen verdeutlicht werden.



## Didaktisch-methodische Grundlagen



**Bei der Lernzielgestaltung sind folgende Strategien wichtig:**

- Der individuelle Fortschritt ist vordergründig zu berücksichtigen
- Vom Einfachen zum Komplexen/ Schweren
- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Weniger ist oft mehr (zielgruppenorientiert)
- Erfolg zeigt sich in kleinen Schritten (einzelne Sequenzen schulen und zusammenfügen)
- Von der Grobform zur Fein- bis zur Feinstform





## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Wie werden Inhalte vermittelt?

Didaktische-methodische Grundlagen helfen dem Trainer, **effektiv** und **zielgruppenorientiert** zu arbeiten.

Bei der Vermittlung von Bewegungsabläufen spielen unterschiedlicher Könnenstand, individuelle Belastungsfähigkeit, Alter und Geschlecht eine große Rolle und stellen hohe Ansprüche an den Trainer.





## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Wie werden Inhalte vermittelt?

Zur Vermittlung von Trainingsinhalten stehen dem Trainer unterschiedliche Methoden zur Verfügung:

- Deduktive Methode
- Induktive Methode
- Ganzheitsmethode
- Teillernmethode
- Methodische Übungsreihen



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Deduktive Methode

Es wird versucht, dem Lernenden die entscheidenden Hilfen im Lernprozess vorzugeben. Um das Ziel schnell zu erreichen, verwendet der Lehrende als methodische Hilfe ***Bewegungsanweisungen und -vorschriften***.

Damit ist es möglich, dem Lernenden schnell eine Bewegungsvorstellung zu vermitteln, die auch schneller in die Praxis umgesetzt werden kann.

Die Verlaufsmerkmale der deduktiven Methode sind:

- Erklärung, Demonstration durch den Übungsleiter
- Erteilung der Bewegungsanweisung/ Bewegungsaufgabe
- Vermitteln der Grobform
- Bewegungskorrektur
- Vermitteln der individuellen Feinform
- Festigung, Anwendung und Wiederholung des Erlernen



# Didaktisch-methodische Grundlagen



## Induktive Methode

Bei dieser Methode wird das **eigenständige Üben** des Lernenden in den Vordergrund gestellt.

Dem Lernenden werden auf seinem Lernweg Hilfen angeboten, der Lernende hat aber so einen sehr großen Spielraum, um Erfahrungen zu sammeln.

Die Verlaufsmerkmale der Methode sind:

- Stellen der Bewegungsaufgabe
- Suchen individueller Lösung durch Ausprobieren
- Vergleich der unterschiedlichen Lösungen
- Darbietung der besten Lösung
- Vermittlung der Grobform
- Bewegungskorrektur
- Vermittlung der Fein-/ Feinstform
- Festigung und Anwendung



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Ganzheitsmethode

Bei dieser Methode wird von Beginn an ganzheitlich geübt. Die Gesamtbewegung wird somit nicht auf- oder zergliedert, allerdings ist sie nicht immer anwendbar.

Bei der Vermittlung **einfacher Bewegungsabläufe** ist die Ganzheitsmethode jedoch das richtige Verfahren, da ohne Umwege das eigentliche Lernziel direkt angesteuert wird.

Bei schwierigen, komplexen Bewegungsabläufen muss der Lehrende jedoch auch auf die analytisch-synthetische Methode zurückgreifen.



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Teillernmethode (analytisch-Synthetische Methode)

Bei dieser Methode werden einzelne Teile der Gesamtbewegung isoliert geübt. Nachdem die Einzelteile beherrscht werden, erfolgt die Zusammensetzung zur Gesamtbewegung (Zielübung).

Besonders bei **schwierigen Bewegungen** ist diese Methode meist unverzichtbar, wobei die "Schwierigkeit" je nach Lernvoraussetzungen unterschiedlich sein kann. Der bewegungserfahrene Sportler kann in der Regel schneller lernen.

Die Problematik dieser Methode liegt aber in der Tatsache, dass beim Zusammensetzen der Einzelbewegungen zur Gesamtbewegung oft Zusatzbewegungen auftreten, die mit der eigentlichen Zielübung nichts zu tun haben bzw. diese sogar verändern können.



# Didaktisch-methodische Grundlagen



## Methodische Übungsreihen

Hier steht der Erwerb technischer und taktischer Bestandteile im Vordergrund. Sie ist ein nach Schwierigkeit geordneter Vorschlag für eine Abfolge von Lernschritten und kann nach folgenden Prinzipien durchgeführt werden:

- Bewegungsvereinfachung
- Bewegungszerlegung
- Bewegungsverwandschaften





# Didaktisch-methodische Grundlagen



## Vermittlung durch den Trainer

Die Vermittlung von Trainingsinhalten soll stets **zielgruppen- und altersgerecht** durchgeführt werden.





## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Welche Möglichkeiten gibt es Techniken und Bewegungsabläufe zu lehren?

#### **Lehren durch Sagen:**

Die Bewegung, bzw. Teile einer Bewegung wird/ werden so beschrieben, dass eine Vorstellung entsteht und die Bewegung ausgeführt werden kann.

Dieses Verfahren kann Teilnehmer langweilen, überfordern oder verwirren.

Daher ist folgendes zu berücksichtigen:

#### **Verständlichkeit:**

Einstellen auf Sprachfähigkeit, Wissen und Bewegungsfähigkeit der Teilnehmer.

#### **Angemessenheit:**

Nicht in jede Situation eignet sich eine Bewegungsbeschreibung. Sind die Teilnehmer in der Lage zuzuhören und das Gesagte umzusetzen?



## Didaktisch-methodische Grundlagen



### Welche Möglichkeiten gibt es Techniken und Bewegungsabläufe zu lehren?

#### Lehren durch Zeigen:

Der Vorteil dieses Verfahrens liegt in der optischen Aufnahme durch das Bewegungsvorbild.

Gerade bei Kindern ist eine Demonstration einer Bewegung unerlässlich, weil ihnen das Abstraktionsvermögen fehlt, eine Übung nach Beschreibung auszuführen.



# Motorische Entwicklung



## Motorische Entwicklung



Unter Motorik versteht man:

- Bewegungsfunktion und ihre Lehre
- Die Fähigkeit des Körpers, sich kontrolliert zu bewegen
- Die Gesamtheit der vom zentralen Nervensystem kontrollierten Bewegungen des Körpers im Gegensatz zu den unwillkürlichen Reflexen



# Motorische Entwicklung



Man unterscheidet

**grobmotorische Fähigkeiten**

**feinmotorische Fähigkeiten**



## Motorische Entwicklung



### Grobmotorische Fähigkeiten

Während grobmotorische Fähigkeit dem Menschen ermöglichen, sich gegen der Schwerkraft aufrecht zu halten und sich fortzubewegen, sind Bewegungen der Mimik, Gestik, der sprachlichen Artikulation genauso wie das Malen und Schreiben der Feinmotorik zuzuordnen.

Zunächst entwickelt sich die Grobmotorik.

Dabei werden z.B. Funktionen wie die Koordination der Arme und Beine trainiert und automatisiert.





## Motorische Entwicklung



### Feinmotorische Fähigkeiten

Die feinmotorische Entwicklung baut auf einer ausreichend differenzierten grobmotorischen Entwicklung auf.

Feinmotorische Fertigkeiten wie Schreiben und Malen können nur gelingen, wenn grobmotorische Fähigkeiten ausreichend entwickelt sind.

Kinder, die im Kleinkindalter wenig Gelegenheit hatten, grobmotorische Bewegungserfahrungen zu sammeln, haben häufig Probleme bei feinmotorischen Tätigkeiten.

Vielfältige, abwechslungsreiche Bewegungsmöglichkeit erweitern die Bewegungserfahrung. Umfangreiche Bewegungserfahrungen sind Grundlage für zielgerichtete Bewegungen.





## Motorische Entwicklung



### Motorische Entwicklung

Bei Sporttreibenden haben sich die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten und -formen und auch die Motivation im Laufe des Lebens unterschiedlich entwickelt.

Diese Unterschiedlichkeit in der motorischen Entwicklung stellt den Trainer vor große Aufgaben. Er muss ein **zielgruppengerechtes Angebot offerieren** um positives Ergebnis zu erhalten.

- kurze und effektive Lernzeiten
- passende Aufnahme- und Umsetzungsmöglichkeit der Bewegung
- Erfolgserlebnisse
- Motivation
- alters- und leistungsgerechte motorische Entwicklung mit optimalen Trainingsbedingungen



## Motorische Entwicklung

### Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

Welche Fähigkeiten sind gemeint?

- Sensorische, kognitive und psychische Fähigkeiten
- Koordinative Fähigkeiten und Lernfähigkeiten
- Ausdauerfähigkeit
- Kraftfähigkeit



## Motorische Entwicklung

Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

Sensorische, kognitive und psychische Fähigkeiten

Das Zusammenwirken von **Sinnesorganen, Nervenbahnen, Muskulatur, Herz-Kreislauf System** und **psychischem Antrieb (Motivation)** ermöglicht Bewegungen und ist somit als Voraussetzung für alle sportlichen Lern- und Trainingsprozesse anzusehen.





## Motorische Entwicklung

Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

### Koordinative Fähigkeit und Lernfähigkeit

Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln sich im **Alter von 7 bis 12 Jahren** besonders günstig.  
(**Koordinative Fähigkeiten im Alter von 7 bis 12 Jahren, Bewegungslernen/ Techniktraining im Alter von 9/ 10 bis 13 Jahren**)

**Kinder verfügen in dieser Zeit über**

- eine gesteigerte Erregbarkeit im Gehirn
- eine größere Informationsaufnahme- und Informationsverarbeitungskapazität als Erwachsene
- eine geringe Differenzierungskapazität (Bewegungen sind nicht so präzise, da die Abspeicherung im Gehirn nicht so stabil ist)



## Motorische Entwicklung



### Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

#### Ausdauerfähigkeit

Die Grundlage der Ausdauer und auch der weiteren sportlichen Aktivitäten ist die aerobe Kapazität. **Ab dem Alter von 8 Jahren** führen **aerobe Trainingsformen** zu strukturellen und funktionellen Anpassungserscheinungen in den Bereichen

- der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität
- der Herzgröße,-frequenz
- der Vermehrung des Blutvolumens
- der Vergrößerung des Kohlenhydratspeicher

**Die eigentliche sensible Phase ist jedoch die Pubertät.**



# Motorische Entwicklung

Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

## Kraftfähigkeit

Welche unterschiedlichen Erscheinungsformen von Kraft gibt es?

- Maximalkraft
- Schnellkraft
- Kraftausdauer





# Motorische Entwicklung

Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

## Kraftfähigkeit

Beim Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen sind folgende Kriterien zu beachten:

Strukturmerkmale der Kraft	Rückschlüsse auf die Trainierbarkeit von Kinder und Jugendlichen
<b>Erscheinungsformen</b> Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer	<p><b>Ab 8 Jahren:</b> aerobe Energiebereitstellung  <b>Ab 8-10 Jahren:</b> intra- und intermuskuläre Koordination ist entwicklungsfähig  <b>Nach der Pubertät (14-16 Jahre)</b>                      Maximalkrafttraining                      (Muskelquerschnittsvergrößerung) aufgrund der entsprechenden Hormonausschüttung</p>
<b>energetische Komponente</b> Aerobe und anaerobe Kapazität	
<b>Morphologische Komponente</b> Muskelfaserquerschnitt	
<b>Koordinative Komponente</b> Intra-,intermuskulär, Kontraktionsgeschwindigkeit	





# Motorische Entwicklung

Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften



## Schnelligkeitstraining

Schnelligkeitsleistung resultiert aus koordinativen und konditionellen Fähigkeiten.

## Koordinative Komponenten

Reaktionsfähigkeit, Frequenzfähigkeit sind im Alter von 7 bis 12 Jahren positiv zu beeinflussen.



# Motorische Entwicklung



## Entwicklung der motorischen Fähigkeiten/ Grundeigenschaften

### Konditionelle Komponenten

Schnellkraft (Beschleunigung) und Schnellkoordination (Grundschnelligkeit) sind im Alter von 9 bis 13 Jahren bei Mädchen, im Alter von 10 bis 15 Jahren bei Jungen positiv zu beeinflussen.

### Beweglichkeit

Für die aktive Beweglichkeit ist ein gewisses Maß an Kraftfähigkeit und intermuskulärer Koordination erforderlich.

Die sensible Phase liegt bei Mädchen im Alter von 8 bis 12 Jahren, bei Jungen im Alter von 9 bis 13 Jahren.

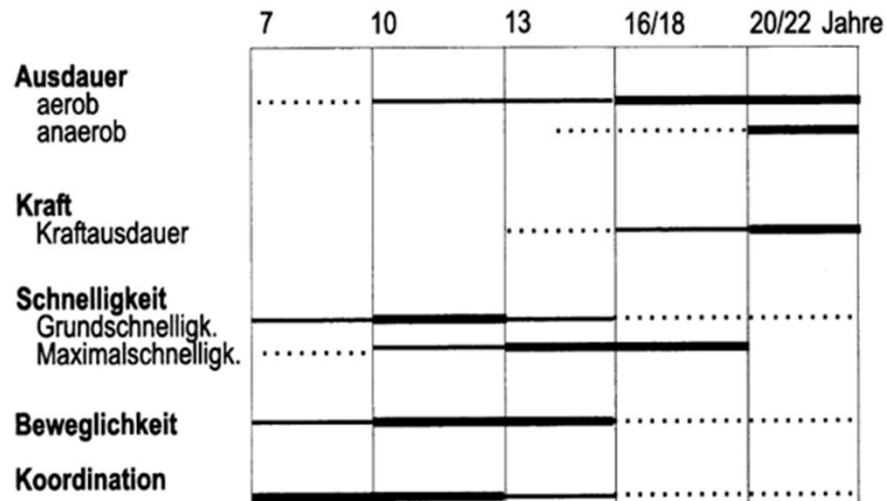
Nach dieser Phase ist durch das Eintreten der Pubertät ein erhöhter Übungsaufwand erforderlich.



# Motorische Entwicklung

ALLES ZU SEINER ZEIT

Berücksichtigen der sensiblen Phasen –  
richtiges Training zum richtigen Zeitpunkt



——— = große Effektivität      ——— = mittlere Effektivität  
 ..... = geringe Effektivität

Abbildung 6.1.–9 *Richtiges Training zum richtigen Zeitpunkt* (EKLOV 1992)



Quellenachweis:

Unterrichtsmaterial ÜL- Grundkurs LSV SH