

SNOWSPORT TIROL
TIROLER SKILEHRERVERBAND



SCHNEESPORTLEHRER/INNEN-AUSBILDUNG

Teil I

Langlauflehrer & Anwarter

Allgemeine Unterrichtslehre

Übersicht

I. Begriffserläuterung.....	3
II. Wechselbeziehung im Unterricht.....	4
III. Motorisches Lernen.....	5
IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten.....	6

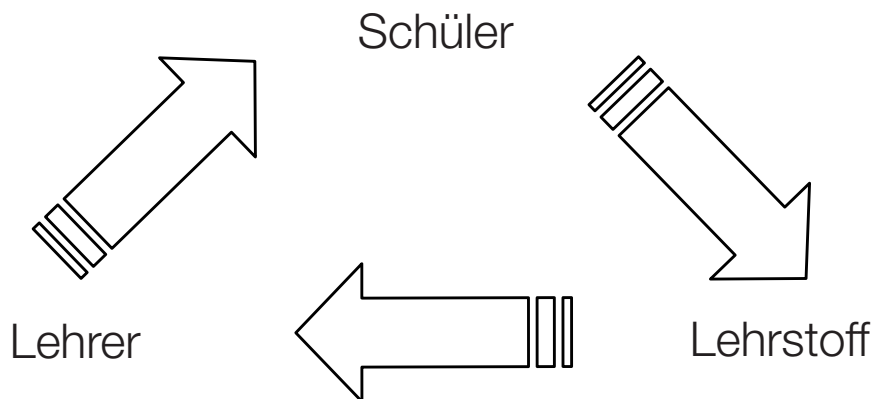
I. Begriffserläuterung

- Sportdidaktik:**
- Art und Weise wie man unterrichtet
 - Beziehung vom Lehren und Lernen
- Sportmethodik:**
- Wege um ein gestecktes Ziel zu erreichen
 - Lehre vom planmäßigen Unterrichten:
 - ⇒ Lehrmethoden
 - ⇒ Lehrstufen
 - ⇒ Methodischer Aufbau
- Sportpädagogik**
- befasst sich mit dem Sport als Erziehungshilfe

Da diese 3 Faktoren ständig ineinander fließen ist es sehr schwierig hier eine Trennung zwischen den einzelnen Bereichen zu vollziehen. In der Praxis zählt das Ergebnis – Erreichen des gewünschten Zieles.

II. Wechselbeziehung im Unterricht

Wechselbeziehung im Unterricht



Für den Lehrer gilt:

- **Positives Auftreten:**
 - ✓ Pünktlichkeit
 - ✓ Gepflegtes Äußeres
 - ✓ Höflichkeit
- **Kompetenz in der zu unterrichtenden Sportart:**
 - ✓ genaue Kenntnis des zu lehrenden Übungsablaufes
 - ✓ Beherrschung der zu lehrenden Technik
 - ✓ Fähigkeit das technisch richtige Bewegungsbild zu erfassen, weiterzugeben und Fehler sofort zu erkennen
 - ✓ Fehlerkorrektur mit gezielten Übungen
- **weitere wichtige Führungsaufgaben:**
 - ✓ Planung und Organisation
 - ✓ Informieren und Ziele besprechen
 - ✓ Motivieren
 - ✓ Delegieren, Schüler zur Mitverantwortung und Mitbestimmung einbeziehen
 - ✓ unterlaufene Fehler eingestehen und nicht beschönigen
 - ✓ vermeide persönliche Bevorzugungen und Zurücksetzungen
- **über Schüler:**
 - ✓ Wissen über benötigtes Material
 - ✓ Alter, technisches und konditionelles Niveau

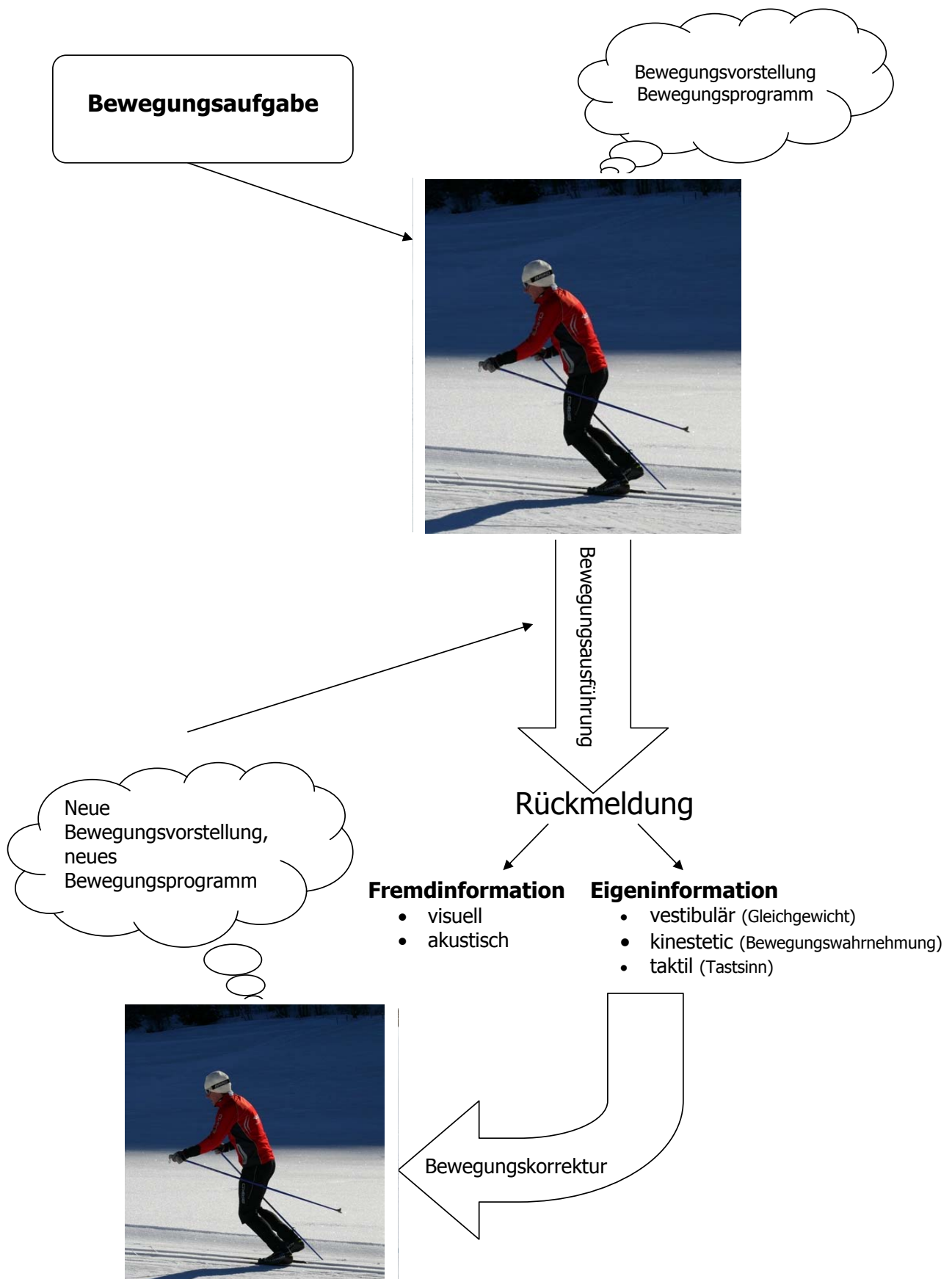
Schüler (Lernender):

Interesse am Lernziel ist der Antriebsmotor um Neues zu lernen und begünstigt den Lernprozess.

Lehrstoff:

- dem Leistungsniveau angepasst
- klar und verständlich
- schnell erlernbar, lange behalten, jederzeit abrufbar

III. Motorisches Lernen



IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten

Um einen bestimmten Lernstoff zu vermitteln, sind folgende Punkte für einen Lehrer wichtig:

1. Vorbereitung
2. Durchführung
3. Auswertung

Vorbereitung

1. Organisatorische Aufgaben (wie, mit was und wo)
2. Inhaltliche Planung (speziell auf den Schüler abgestimmt)

Organisatorische Aufgaben:

- a. Rahmenbedingungen
- b. Gruppenformen
- c. Arten der Lehrverfahren, Lehrstoffvermittlung, Lehrstoffhandlung
- d. Korrekturmaßnahmen
- e. Materialien und Hilfsmittel

a. Rahmenbedingungen:

- Zeitpunkt
- Ort: Treffpunkt, Geländewahl (z.B. Schwedengitter)
- Dauer

b. Gruppenformen:

- Groß-, Kleingruppen, Einzelunterricht
- Altersgruppen
- Leistungsgruppen

c. Arten der Lehrverfahren (Gröbning 2001, S197)

- Schüler suchen selbst nach Lösungen für Bewegungsaufgaben (Schülerzentriertes Verfahren)
 - ⇒ Bewegungsaufgabe
 - ⇒ Suchen/Erproben
 - ⇒ Herausstellen der besten Lösung
 - ⇒ Bewegungskorrektur
 - ⇒ Üben und variables Anwenden
- Der Lehrer erklärt, gibt Anweisungen, korrigiert u. stellt Lernhilfen (lehrerzentriertes Verfahren)
 - ⇒ Vormachen
 - ⇒ Erklären
 - ⇒ Bewegungsanweisung
 - ⇒ Bewegungskorrektur
 - ⇒ Üben und variables Anwenden

IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten

Arten der Lehrstoffvermittlung:

- **verbale** (wörtliche) z.B. Zurufe
 - ⇒ Bewegungserklärung
 - ⇒ Bewegungsanweisung
 - ⇒ Bewegungsaufgabe
 - ⇒ Bewegungskorrektur
- **akustische** (Geräusche) z.B. Klatschen
 - ⇒ Zur Erfassung des Bewegungsrhythmus
- **optische** (sichtbare)
 - ⇒ Vormachen
 - ⇒ Zeigen von Bildern – Bildreihen
 - ⇒ Zeigen von Filmen – Videos
- **taktile** (gefühlsmäßig) z. B. unterschiedlicher Abdruck
 - ⇒ Zur Verbesserung des Bewegungsablaufes

Merke:

Der Lernende behält von dem was er

- hört 20%
- sieht 30%
- sieht und hört 40 %
- selber sagt 75%
- selber tut 90%

Arten der Lehrstoffbehandlung:

- **Ganzheitsmethode:** Üben einer Bewegung als Ganzes, die Ausführung wird vereinfacht oder erleichtert. Wird vor allem in der Grobform einer Technik angewandt.
- **Teilmethode:** Üben einzelner Teile der Gesamtbewegung, durch zusammenführen dieser Teile wird die Zielübung erreicht.
- **Ganz – Teil - Ganzmethode:** Zerlegen der Gesamtbewegung in ihre Elemente, gesondertes üben. Anschließend werden die einzelnen Elemente wieder zu einem Ganzen zusammen gefügt. Hier muss der Schüler die Stellung des Elements im Gesamtgefüge der Bewegung kennen. Diese Methode wird hauptsächlich in der Fein- und Feinstform angewandt.

Merke: (methodische Grundsätze)

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Komplexen

IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten

d. Korrekturmaßnahmen:

- **Voraussetzungen für Fehlerkorrektur:**

- ⇒ Genaue Kenntnis des zu lehrenden Übungsablaufes d.h. der Langlauflehrer muss die einzelnen Phasen der Übung genau kennen.
- ⇒ Beherrschung des zu lehrenden Übungsablaufes. Der Langlauflehrer muss jede Technik auch selber demonstrieren können, er kann sich auch Hilfen nehmen: z. B. Filmmaterial, andere Läufer, die die Technik beherrschen und dazu erklären.
- ⇒ Erfassen des technisch richtigen Bewegungsbildes. Der Langlauflehrer kann den richtigen Bewegungsablauf in Gedanken als Film ablaufen lassen.
- ⇒ Fehler erkennen durch Vergleich der gezeigten Übung mit dem technisch richtigen Bewegungsbild.

Fehlerarten:

- **Grobfehler:**

- ⇒ Abweichungen vom richtigen Bewegungsablauf, welche die richtige Technik stark beeinflussen
- ⇒ meist deutlich erkennbare Fehler
- ⇒ kommen sehr oft bei Einsteigern vor

- **Feinfehler:**

- ⇒ Fehler die den Bewegungsablauf nicht behindern, jedoch von der Idealform der Technik abweichen

- **Gewohnheitsfehler:**

- ⇒ Sind falsch erlernte Bewegungsvorgänge die bereits automatisiert sind, diese sind sehr schwer zu korrigieren (können Grob- oder Feinfehler sein)

Korrekturmaßnahmen:

Art der Korrektur:

- **Synchronkorrektur:** während der Bewegungsausführung z.B. verbal durch Zurufe
- **Sofortkorrektur:** im Anschluss an die Bewegung z.B. verbal od. optisch durch Video
- **Spätkorrektur:** im Anschluss an die Übungsstunde

Ausführungsmöglichkeiten:

- spezielles Üben einzelner Teile, eventuell auch wieder einen Schritt zurück im Aufbau der Übungsreihe machen
- übertriebene Ausführung einer noch mangelhaften Bewegungsausführung
- üben unter erleichterten Bedingungen bei körperlichen, koordinativen bzw. mentalen Defiziten z.B. Angst in einer Abfahrt – Gelände flacher wählen
- Verwendung von zB Lernhilfen, Stöcke, Hütchen, helfen dem Schüler seine Bewegungen zu verbessern

IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten

Merke:

- Im voraus keine Fehler zeigen!
- Nicht persönlich werden, Peinlichkeiten ersparen, Taktgefühl zeigen!
- Stets zuerst den wesentlichen Fehler korrigieren, üben lassen, dann erst zum nächsten Fehler übergehen.

e. Material/Hilfsmittel:

- besitzen die Kursteilnehmer eigenes Ski und Schuhmaterial? Wenn nicht – wo kann dies organisiert werden?
- Welche Hilfsmittel (Stangen, Hüttchen, Bälle..) werden benötigt, wie werden diese transportiert?

Inhaltliche Vorbereitung

Hier steht das Lernziel im Vordergrund. Dies ist von einigen Faktoren abhängig:

- a. sportliche Leistungsfähigkeit
- b. Technikniveau
- c. Alter der Teilnehmer
- d. zur Verfügung stehende Zeit

a. Sportliche Leistungsfähigkeit:

- Technik (koordinativen Fähigkeiten)
- Kondition (Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer)

b. Technikniveau:

- **Grobform:** ist gekennzeichnet durch überschüssige unkoordinierte Bewegungen und Krafteinsätze in der Bewegungsstruktur
- **Feinform:** bereits genaue Bewegungsvorstellung vorhanden, Bewegungskörperausführung ökonomischer als in der Grobform, allerdings noch nicht 100% stabil gegen innere und äußere Faktoren
- **Feinstform:** automatisierte Technik, stabil gegen innere und äußere Faktoren

c. Alter der Teilnehmer:

der Stundenaufbau hängt wesentlich auch vom Alter der Teilnehmer ab.

- Kinder- und Schülergruppen werden vorwiegend spielerisch unterrichtet
- Erwachsene
- Senioren, hier ist besonders auf die Geländewahl und auf die Kreislaufbelastung zu achten;

d. Zur Verfügung stehende Zeit:

- Halb-/Tageskurse
- Wochenkurse
- Betreuung über eine ganze Saison
- Betreuung über mehrere Jahre

IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten

Aufbau einer Übungsstunde:

hier ist folgendes zu berücksichtigen:

1. **Organisation im Vorfeld:** Anlegen von Übungsspuren, Materialien(Hilfsmittel) vorbereiten
2. **Kurseröffnung:** Begrüßung, Kontaktaufnahme, Ausrüstungskontrolle, Bekanntgabe des Lernzieles
3. **Einteilung:** Gruppenteilung z.B. nach Leistung, Alter....

4. Praktischer Teil der Übungsstunde:

Einleitung: (Körper auf Betriebstemperatur bringen)

- Aufwärmen
- Bewegungsdrang ausleben (spez. bei Kinder)
- Vorbereitung auf den Hauptteil
- Anschließen an bereits vorhandene Vorkenntnisse

Hauptteil: (Erreichen des Lernzieles)

- erlernen einer Bewegung
- festigen einer Bewegung
- automatisieren einer Bewegung

Merke:

- Erklären dient der Bewegungsveranschaulichung und Organisation
- präzise und knapp formulieren
- Vormachen soll eindeutig und nachvollziehbar sein
- Häufig bietet sich Erklären mit Vormachen an!
- Üben lassen ist unverzichtbar
- die Auswahl an method. Übungsreihen und deren Reihenfolge ist wichtig

Übungen sollten wie folgt zusammengestellt werden: (methodische Grundsätze)

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachen zum Komplexen

Weitere Möglichkeiten ein Lernziel zu erreichen:

- Üben unter erleichterten Bedingungen
- Üben unter veränderten Bedingungen
- Üben unter erschwerten Bedingungen

Der Lehrstoff sollte für den Schüler:

- dem Leistungsniveau angepasst
- klar und verständlich
- leicht nachvollziehbar, lange behaltbar und jederzeit wieder abrufbar sein

IV. Vorbereiten - Durchführen - Auswerten

Korrektur: soll einen festgestellten Unterschied zwischen IST- und SOLLZSTAND beseitigen bzw. verringern

- Prinzipien des Korrigierens:
 - ⇒ Als Erstes den Hauptfehler erkennen, korrigieren und beseitigen, dann die kleineren Fehler korrigieren.
 - ⇒ Fehler so rasch als möglich korrigieren (automatisierte Fehler)
 - ⇒ So korrigieren, dass eine positive Aufnahme der Korrektur durch den Schüler und die Erkenntnis warum dies falsch war, möglich ist.

Schluss:

- körperlicher und seelischer Ausklang
- Auflockerung
- Aussprache
- Videoanalyse

Auswertung

Wurden die gesteckten Ziele zur Zufriedenheit aller Beteiligten erreicht?

Was sollte das nächste Mal verbessert werden?

Was hat gut funktioniert?

Alle Rechte vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung vom Tiroler Skilehrerverband dürfen diese Publikation oder Teile daraus nicht in andere Sprachen übersetzt oder in irgendeiner Form mit mechanischen oder elektronischen Mitteln (einschließlich Fotokopie, Tonaufnahme und Mikrokopie) reproduziert oder auf einem Datenträger oder einem Computersystem gespeichert werden.

Herausgeber: Tiroler Skilehrerverband vertreten durch Richard Walter
Hersteller: Tiroler Skilehrerverband, A-6020 Innsbruck

Stand 2014