

Welche methodischen Hauptformen bieten sich an?



Ganzheitliche Methode

Schon am Anfang wird das Neue als "Ganzes" in einer **Grobform** (= Bewegungsgrundmuster) ausgeführt. Das Wesentliche wird dabei sofort erfasst und sogleich ausprobiert, erprobt. Nach und nach werden bestimmte Einzelteile und Einzelheiten herausgelöst und besonders "unter die Lupe" genommen. So gelangen die (meisten) Lernenden von der Grobform schliesslich zur **Feinform**.



Ganzheitlich lernen am Beispiel Kraul

1. Die Lernvoraussetzungen sichern:

- Die Schüler beherrschen das Gleiten in Brustlage.
- Die Schüler sind sehr gut mit dem Wasser vertraut.

2. Die Bewegungsvorstellung erwerben: Demonstration des Bewegungs-Grundmusters (durch Schüler oder durch den Lehrer) mit Hinweis auf die entscheidenden **Strukturmerkmale** des Bewegungsablaufes.

Beschränkung auf das Wichtigste:

- Wasserlage: flach, gestreckt, Gesicht im Wasser, Blick nach vorne
- Armzüge: Hände suchen den Wasserwiderstand
- Beinschlag: Peitschenschlag aus den Hüftgelenken
- Koordination: 2-6 Beinschläge auf einen Armzyklus
- Atmung: ins Wasser ausatmen

3. Die Grobform erfahren: Aus dem Abstossen gleiten, zuerst mit dem Beinschlag und dann mit dem Armzug einsetzen. So weit schwimmen, wie der Körper vorwärts gleitet. Zunächst auf das Einatmen verzichten, aber immer ins Wasser ausatmen.

4. Die Grobform üben und die Feinform anstreben: Die einzelnen Übungen mit der Atmung koordinieren und die Schwimmstrecke individuell verlängern. Zunehmend Akzente auf Details setzen. Üben!

Jeder Schüler hat eigene Lernstrategien. Deshalb muss es auch verschiedene "Zugänge", verschiedene Methoden geben.

Einzelteile "unter die Lupe" nehmen, ohne das Ganze aus dem Auge zu verlieren!

➡ z.B.: 2 / S. 6.

Geeignete Medien (Video, Reihenbilder) und eigenes Vorzeigen

LH: Einsatz von Lernhilfen, z.B. Flossen

➡ z.B.: 2 / S. 7

Teilmethode

Zuerst wird gelernt, einzelne wichtige Bewegungselemente richtig auszuführen. Schritt für Schritt werden die Einzelteile anschliessend zu umfassenderen Teilen und schliesslich zur meist komplexen Endform (Feinform) zusammengefügt.



Beim schrittweisen Lernen werden Einzelteile geübt und im "Baukastensystem" zu einem Ganzen zusammengefügt.

Mit der Teilmethode schwimmen lernen

1. Die Lernvoraussetzungen sichern:

- die Schüler beherrschen das Gleiten
- die Schüler sind sehr gut mit dem Wasser vertraut

2. Der Bewegungsablauf wird in Teilbewegungen aufgeteilt:

Die einzelnen Teilbewegungen werden isoliert voneinander in der Grobform erarbeitet. Dabei wird folgender Ablauf empfohlen:

- **Beinschlag:** z.B. am Bassinrand, am Schwimmbrett, mit Flossen usw.
- **Armzug:** z.B. im Stand, mit dem Pull-buoy usw.
- **Koordination:** z.B. nach dem Abstossen von der Wand (ohne Atmung)
- **Atmung:** z.B. im Stand in Kombination mit dem Armzug

3. Die Teilbewegungen werden zusammengefügt:

Wenn die Teilbewegungen in der Grobform bekannt sind, werden diese schrittweise zur Gesamtbewegung zusammengefügt, verfeinert und geübt.

➡ z.B.: 2 / S. 7 oder 2 / S. 24

Beinschlag – Armzug
Koordination – Atmung

Mit der Teilmethode Details pflegen

Wenn der Schüler die Grobform beherrscht und der Lehrer die wichtigsten Technikmerkmale kennt, folgt der nächste Lernschritt.

➡ z.B.: 2 / S. 39

Von der Grobform zur Feinform

- Die Feinform verlangt eine Präzisierung der Bewegungsvorstellung.
- Der Weg dazu führt über eine intensive geistige Auseinandersetzung mit den korrekten Bewegungsabläufen.
- Im Übungsprozess wechseln Phasen des mentalen Übens (wiederholte geistige Vorstellung des richtigen Bewegungsablaufes) mit Phasen des praktischen Handelns ab.
- Den unterschiedlichen Voraussetzungen der Schüler muss durch Differenzierung und Individualisierung Rechnung getragen werden.
- Die Lernenden arbeiten selbständig in kleinen Lerngruppen.
- Der Lehrer wird zusätzlich zum Berater; der Leiter wird (Beg-)Leiter.

➡ z.B.: 2 / 17 oder 3 / S. 23

Geeignete Medien einsetzen
(Video, Reihenbilder), eigenes Vorzeigen

Wann ist welche Methode angebracht?

Es gibt Bewegungsabläufe, die sowohl mit der ganzheitlichen als auch mit der Teil-Methode gelernt bzw. gelehrt werden können. Je nach Alter, Interesse, Leistungsstand, Erfahrungen der Lehrer und der Schüler, Situation, Risiko der zu erlernenden Technik, vorhandenem Material usw. eignet sich die eine oder andere Methode besser. Kinder lernen im allgemeinen besser ganzheitlich. Erwachsene wollen "es wissen". Warum muss der Arm so und nicht anders geführt werden? Warum sinken meine Beine immer ab? Wie muss ich atmen, damit ich... Sie wollen Einzelteile verstehen und letztlich be-greifen!

Als **Faustregel** gilt: Ist die Bewegungsstruktur als Ganzes einfach, einprägsam und ungefährlich wie zum Beispiel das Kraulschwimmen, dann eignet sich ganzheitliches Lernen besonders gut. Sollen relativ komplexe Bewegungen wie zum Beispiel das Delphinschwimmen vermittelt werden, dann empfiehlt es sich, den Lerninhalt in sinnvolle Portionen (aber nicht in tausend Stücke) zu zerlegen.

Kinder lernen im allgemeinen ganzheitlich, Erwachsene eher schrittweise (progressiv).

Einfache Bewegungen:
ganzheitlich lernen!

Komplexe Bewegungsabläufe:
in Teilstücken erwerben!



Praktische Tips

- Wähle eine gute "methodische Schrittlänge".
- Trete nicht zu lange am gleichen Ort!
- Achte stets auf eine korrekte Ausführung!
- Verbinde die Einzelteile sorgfältig miteinander!
- Wähle eine andere Methode, wenn es (noch) nicht klappt!
- Habe Geduld, denn Lernen braucht Zeit!
- Lasse bewusst auch ab und zu Fehler machen. Das macht besonderen Spass und ist vor allem eine gute "Gegensatzerfahrung".
- Behalte den Humor, auch wenn der Funke zu den Lernenden (noch) nicht springt!

"Alles Lernen ist keinen Heller wert, wenn Mut und Freude dabei verloren gehen."

(Pestalozzi)

... denn es soll kein Lernen ohne Lachen geben!

