

3. Wie lehrt und lernt man am besten?

Wie verläuft ein einfacher Lernvorgang?



1. Worum geht es? (Verbale Information)

Der Lernende soll wissen, woran wir gemeinsam arbeiten, welches die Themen und Ziele der folgenden Lektion sind. Das ermöglicht es ihm, sich auf das zu Lernende einzustellen.

2. Wie geht es? Warum geht es so? (Bewegungsvorgabe)

Der Lernende soll sehen und erkennen, wie eine Bewegung ausgeführt wird, was das **Wesentliche** dabei ist. Oft ist es auch hilfreich zu wissen, **warum** etwas so gemacht wird.

3. Probier's mal! (Selber ausführen)

Der Lernende versucht, die Aufbauschritte auszuführen. Je nach Thema zuerst die Vorform an Land, vom Bassinrand aus, im untiefen Wasser, mit Abstossen, mit einem Hilfsgerät...

■ **Jetzt wird's noch besser!** Der Lernende verfeinert die Bewegung aufgrund der eigenen Lernerfahrung und nach zielgerichteter Anleitung, sei es durch die Lehrperson oder durch einen ebenfalls Lernenden.

■ **Vom Puzzle zum Bild!** Der Lernende verbindet und ergänzt Einzelteile zum Bewegungsganzen, zur "Grobform".

■ **Ah, so ist es richtig!?** Der Lernende entdeckt selber eigene Fehler oder Fehler des Partners. Er macht Korrekturübungen und versucht, die Bewegung korrekter auszuführen.

4. Ohne Fleiss kein Preis! (Anwenden, trainieren)

Neue Bewegungserfahrungen müssen vielfach erlebt werden, damit sie dem Lernenden bewusst und somit "geläufig" werden.

■ **Wenn ich will, kann ich das lernen!** Ermutigung und Lob sind eine wichtige Unterstützung während des gesamten Lernprozesses. Das gilt nicht nur für die Unterstufenschüler!

■ **Übung macht den Meister!** Nur ernsthaftes und geduldiges Üben bzw. Trainieren führt zur Überwindung von "Lernplateaus" (= wenn das Lernen oberflächlich gesehen scheinbar nicht mehr weitergeht) und verhilft letztlich zum Erfolg, eben: zur **"Meister-schaft"**.

Phase 1:

Was?

Verbale Information

Kurze Information über Lektionsziele und -inhalte

Phase 2:

Wie?

Bewegungsvorgabe

"Vorbild"!

Phase 3:

Probier's!

Selber ausführen

Erste Lernerfahrungen mit der neuen Bewegung sammeln.

Phase 4:

Übe!

Üben, trainieren

Einmal ist keinmal, zweimal nicht viel.

Ein Lob motiviert!

➡ Üben! 4 / S. 15