 **Flensburg**
Universität

ilias

Modelllernen und Videotraining

- Zielstellungen
- Anwendungssituationen und Beispiele
- Theoretische Überlegungen
- Praxisempfehlungen


Markus Raab
raab@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de/~raab

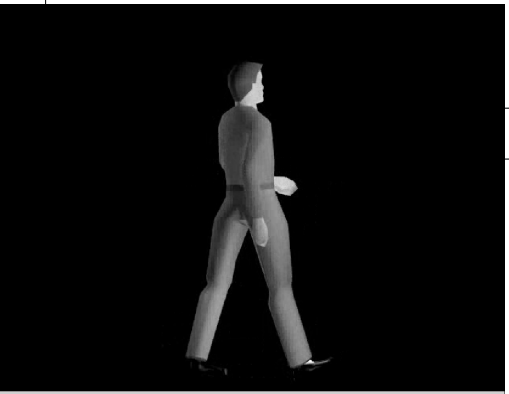
Wo liegen die zentralen Schwierigkeiten beim Erlernen der folgenden sportlichen Bewegungen?
Überlegen Sie sich methodische Vorgehensweisen, die diese Schwierigkeiten reduzieren.

Situation 1
Kugelstoßen: Sequentielle Teilbewegungen Kraft-Zeit-dynamisch zu koppeln, Bewegungsvorstellung, Kraftvoraussetzungen (Methodische Übungsreihe)

Situation 2
Buckelpisten: Verlagerung Körperschwerpunkt, Kontrolle der Skier, Abfedern (Variationslernen)

Situation 3
Kraultechnik: Bewegungsvorstellung, Arm-Bein-Koordination, Atmen (Programmierte Instruktion)

 **Flensburg**
Universität



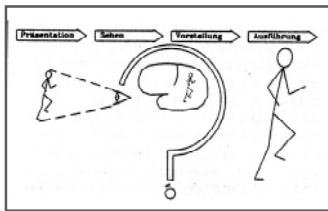
© 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100

Zielstellungen beim Lernen an Modellen

1. Erfassen des Bewegungsziels
2. Strategisch günstige Verhaltensweisen
3. Abfolge von Bewegungssequenzen (Bewegungsstruktur, Topologie)
4. Einzelne raum-zeitliche Merkmale einer Bewegungstechnik
5. Vollständige Übereinstimmung mit der raum-zeitlichen Struktur einer Soll- oder Idealtechnik

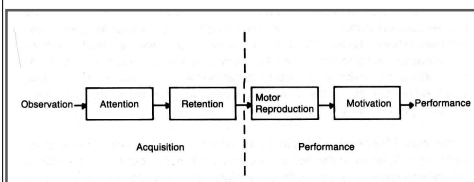
Beim Lernen am Modell ...

... wird die Struktur beobachtbarer Verhaltensweisen aufgenommen und symbolisch repräsentiert.



Beobachtungslernen wird durch vier Prozesse gesteuert

- Aufmerksamkeitsprozesse
- Gedächtnisprozesse
- Motorische Reproduktion
- Motivationale Prozesse

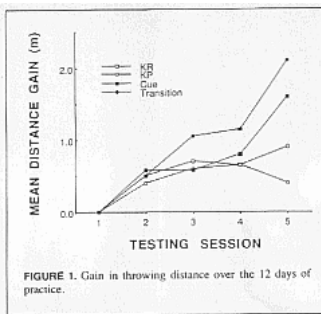


Videotraining – Anwendungssituationen und Zielstellungen

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Beobachtungstraining - Sollvorgaben - Fehleranalysen - Wettkampfanalysen | <p>„mentale“ Auseinandersetzung
Verbesserung der Bewegungsvorstellung</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Verhaltenstraining - Ausführung - Selbsteinschätzung - Feedback | <p>Annäherung an Sollwert
Verbesserung der Bewegungswahrnehmung</p> |

Videoinstruktionen.....

- Abb: Wurf (Kernodle et al. 1992)
- sollen dabei helfen einen ersten „Bewegungsplan“ aufzubauen („Getting the Idea of the Movement“, Gentile 1972)
- werden daher verwendet, wenn Teilelemente der Bewegung und deren relative Bewegungen zueinander („topologische Struktur der Bewegung“, Scully & Newell 1985) erfasst werden müssen



Videoinstruktion - Praxisempfehlung

- Information reduzieren und strukturieren (durch u.a. kurze und prägnante Sequenzen)
- Aufmerksamkeit lenken (z.B. durch grafische Orientierungen oder „verbal cues“, auf die wesentlichen Technikmerkmale)
- Bewegungstechniken mehrmals präsentieren
- Zeitlupe und Standbilder nutzen
- Videoinstruktionen mit mentalem Fertigkeitstraining verbinden (z.B. Bewegungen im Anschluss an Sollvorgaben vorstellen lassen)

Planungsschritte für Videotrainingseinheiten

- Analyse der videografisch darstellbaren Soll-Ist-Diskrepanzen (Welche Aspekte des Technikproblems sind mit Video darstellbar?)
- Erstellung einer Sollwertvorgabe
- Fehler- und Zielanalyse (Welche Technikfehler sind vorhanden? Innerhalb welcher Zeit soll welche Technikausprägung stabil verfügbar sein?)
- Festlegung sprachlicher Bezeichnungen zur Kennzeichnung von Soll-Ist-Diskrepanzen
- Festlegung der methodischen Strukturierung der Feedback-Zyklen (u.a. welche Ausführungen sollen gezeigt werden (alle oder speziell ausgewählte)? wie oft und mit welcher Darbietungsgeschwindigkeit wird die aktuelle Ausführung gezeigt?)

Literatur

- Blischke, K., Marschall, F., Müller, H. & Daus, R. (1999). Augmented information in motor skill acquisition. In Y. Vandenaeweel, F. Bakker, S. Biddle, M. Durand & R. Seiler (Hrsg.), Psychology for physical educators. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Magill, R.A. (2001). Motor Learning: Concepts and Applications. McGraw-Hill. S. 217-226.
- Daus, R., Blischke, K., Marschall, F., Müller, H. (1991). Videotechnologien für den Spitzensport (2. Teil). Leistungssport, 1: 50-55.
- Reiser, M., Panzer, S., Müller, H. (2002). Zur Arbeit im Videolabor – hochschuldidaktische, trainingspraktische, forschungsspezifische Anforderungen und technische Möglichkeiten. In: Altenberger, (Hrsg.) Medien im Sport. Schomdorf: Hofmann.

Zusammenfassung + Übung

- **Nennen Sie ein Beispiel eines Videoeinsatzes im Unterricht und begründen Sie warum Sie Video im Rahmen ihres Berufsziels einsetzen sollten!**
