

➤ Methoden im Gerätturnen

- Ganzlernmethode
 - *unter erleichterten Bedingungen*
 - *mit gradueller Annäherung*
 - *mit verminderter Lernhilfe*
- Teillernmethode
- Funktionales Lehren /Lernen nach Funktionsphasen
- Induktive oder deduktive Methode

Selten!

fast immer!

sehr oft!

normfreies T. normiertes T.



➤ Ganzheitsmethode contra Teillernmethode

- Ganzlernmethode
 - *unter erleichterten Bedingungen*
 - *mit gradueller Annäherung*
 - *mit verminderter Lernhilfe*
- Teillernmethode
 - *Voraussetzungen schaffen, vielerlei vorbereitende Übungen*
 - *Methodische Übungsreihe (MÜR) mit Vorübungen und Zielübung*



Vor- und Nachteile von ***Ganzheitsmethode?***

- **Vorteile**

Erfassen der
Gesamtbewegung
schnell zum Ziel

- **Nachteile**

Angst
Überforderung
Verletzungsgefahr
Mißerfolg



Vor- und Nachteile von *Teilmethode?*

- Vorteile

überschaubarer
leichter erlernbar
schneller Erfolg
minimale Angst
minimale Mißerfolge
Differenzierung!

- Nachteile

Zeitraubend
Zusammensetzen
dyn/zeitl/energ.
Abweichungen
(Umlernen)
Gesamtbewegung wird
unklar



Merksätze für Teillernschritte

- Leistungsstand berücksichtigen
- **Aktionen** d. Gesamtb. räuml.-zeitl.-dyn. vorbereiten
- **Funktionen** von Körperaktionen, Zeitpunkte, etc. erkennbar machen
- So **wenig** wie möglich, so oft wie nötig
- So **langsam** wie nötig, so schnell wie möglich
- **Wiederholen** bis
 - Wesentliches erfaßt
 - zusammensetzbar



➤ Methoden im Gerätturnen

- Ganzlernmethode
 - *unter erleichterten Bedingungen*
 - *mit gradueller Annäherung*
 - *mit verminderter Lernhilfe*
- Teillernmethode
 - *Voraussetzungen schaffen, vielerlei Vorübungen*
 - *Methodische Übungsreihe*
- **Induktive oder deduktive Methode**
- **Funktionales Lehren /Lernen nach Funktionsphasen**



Funktionales Lehren

Lernen nach Funktionsphasen

- *TECHNIK LESEN*

Bewegungsabläufe werden nach **biomechanisch-funktionalen**

Gesichtspunkten **analysiert** (unter Berücksichtigung der Funktionsphase)

Bewegungsanalyse!

- *ÜBUNGEN ABLEITEN*

Teilübungen, Positionen, ...

Übungssammlung!

- *TEILLERNSSCHRITTE FESTLEGEN*

Auswahl, **Reihenfolge**

Method. Übungsreihe!

MÜR



Hierzu bildhaft in Knirsch/Minnich

S.28 - 31 (Felgunterschwingung)

S.86 - 87 (Sprungüberschlag)



➤ Methodische Grundprinzipien

- Vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Leichten zum Schweren
- Vom Einfachen zum Komplexen
- **Vom langsamen Turnen zur Normalgeschwindigkeit**



➤ Methodische Mittel/ Maßnahmen

- **Bewegungsanweisung**
(erklären-vormachen-umsetzen-korrigieren-üben)
- **Bewegungsaufgabe**
(anregen-experimentieren-lenken-besprechen)
- **Bewegungs demonstration, Abbildungen, Bildreihen**
- **Bewegungshilfen** *(akustisch-visuell-taktil-kinästhetisch/ vestibul.-
materiell-Geräte-Partner)*
- **Bewegungskorrektur**
*(akustisch-visuell-taktil-kinästhetisch/ vestibulär-
materiell-Partner)*



Methodische Hilfen, Lernhilfen

- **Kognitive H.**
- **Visuelle/optische H.**
- **Akustische H.**
- **Taktile H.**
- **Aktive Partnerhilfe**
- **Gerätehilfen**
- **Materielle H.**
- Hilfen m. **kinästhet.** Bezug
- Hilfen m. **vestibulärem** Bezug



Methodische Hilfen

- **Kognitiv** *(über das Verständnis: Technikerklärung, vormachen, Bilder zeigen,..)*
- **Visuell/optisch** *(über das Sehen: Raumpunkte, Linien, Marken etc.ansehen/ fixieren, ...)*
- **Akustisch** *(über das Hören: Bewegungsrhythmus vorgeben,Zurufe,Signale, ...)*
- **Taktil** *(über die Hautsensoren: Gerätekontakt, Körperkontakt,Helferhand,...)*



- **Aktive Partnerhilfe** (*Zug-, Druck- Drehhilfe u.v.a..*)
- **Gerätehilfen** (*(schiefe Ebene, Doppelbrett, MT, WBM,...)*)
- **Materielle Hilfen** (*(Kleingeräte, Plastikhände, Kreide, Schaumbälle, Longe...)*)
- Hilfen m. **kinästh.** Bezug (*(Körperspannung, schnellster Moment, Gelenkstellung...)*)
- Hilfen- m. **vestib.** Bezug (*(Horizontallage, Diagonallage....)*)



Diese HilfeTypen
gelten nicht nur bei
methodischen Lernschritten
sondern auch bei
Fehlerkorrekturen!

