

## ➤ 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)*
- **Bewegungsdemonstration, 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!

