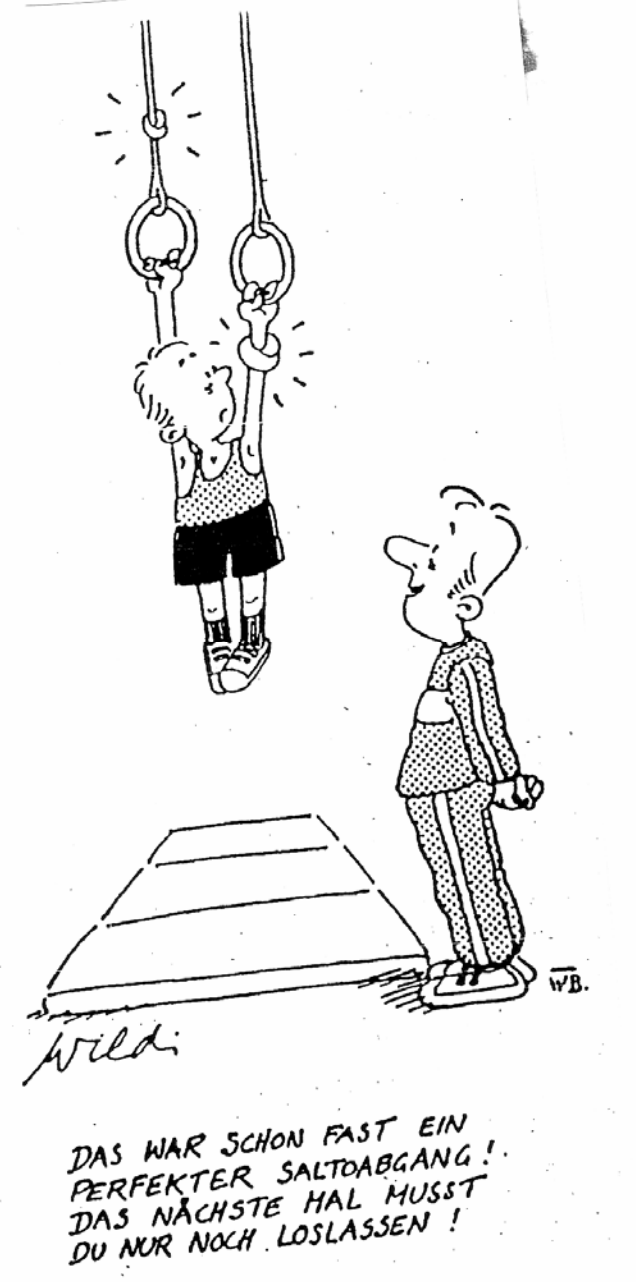


# Fehlerkorrektur



# Bewegungslehre Gerätturnen

## Teil 2

- Bewegungslernen
- Bewegungswahrnehmung
- • Bewegungsbeobachtung (Bewegungssehen, Bewegungsvorstellung) S.21 ff
- Bewegungssteuerung
- Koordination (Fähigkeiten)
- Bewegungsvermittlung
- Informationsaufnahme und -umsetzung
- • Bewegungsfehler (Ursachen und Korrektur) S.46 - 54



Bewegungsfehler sind Abweichungen von einem vorgesehenen Bewegungsziel und lassen sich im Lernprozeß nicht vermeiden.

Zu unterscheiden sind:

**Technikfehler** (falsch: Positionen, Winkel, Aktionen, Kopplungen, Timing)

**Haltungsfehler** (z.B. Fuß/Beinstreckung, Kopfhaltung, Körperspannung,...)



# Fehlerkorrektur

- **F**ehlersehen, Fehler erkennen
- **U**rsachen finden
- **K**orrekturmaßnahmen ableiten,  
kennen und anwenden



# F<sub>UK</sub> Fehler erkennen

Voraussetzungen dafür sind:

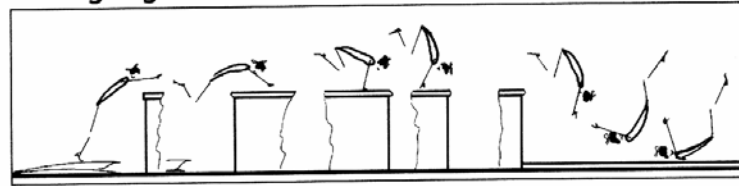
- Bewegungsvorstellung (SOLL – Bild)
- **Beobachtungsfähigkeit / Bewegungssehen\***
- Bewegungsvergleich (SOLL - IST)



# Beobachtungsfähigkeit / Bewegungssehen

Am **Beispiel** des Fehlerbildes Sprunghocke läßt sich der **Soll-Ist-Vergleich** darstellen:

## Erfassen der Bewegung



Bewegung erfassen durch:

•79

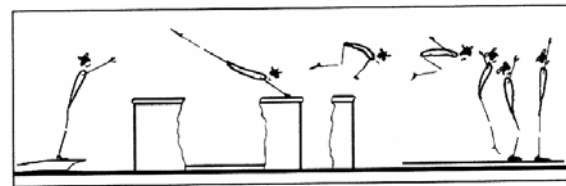
Bewegung **sehen**  
– optisch wahrnehmen

Bewegung **ausführen**  
– kinästhetisch, taktil, vestibular,  
optisch, akustisch wahrnehmen

Fremdbeobachtung

Eigenbeobachtung

## Einschätzen der Bewegung



•80

Bewegung einschätzen durch:  
**Vergleich** der wahrgenommenen  
Bewegung (Ist-Stand) mit der  
bewegungstechnischen Kennlinie  
des Turnelements (Soll-Stand)

# Fehlererkennung Praxisbeispiel: Spreiz-, „Kipp“aufschwung

## Bewegungsvorstellung

Die nachfolgende Bildfolge ist das „innere, gespeicherte Modell“ des Spreiz-, „Kipp“aufschwungs

Hilfsfunktionsphase 2. O.



1 2 3

Hilfsfunktionsphase 1. O.



4 5 6

Hauptfunktionsphase



7 8

Endposition



9

## Beobachtungsfähigkeit:

Die untere Bildfolge ist das äußere Bewegungsbild, das der Beobachter in seiner Gesamtheit und im Detail optisch wahrnimmt.

Hilfsfunktionsphase 2. O.



1 2 3

Hilfsfunktionsphase 1. O.



4 5 6

Hauptfunktionsphase



7 8

Endposition



9

## Bewegungsvergleich:

Der Bewegungsvergleich zeigt die optisch feststellbaren Unterschiede zwischen der Bewegungsvorstellung Spreiz-, „Kipp“aufschwung (obere Reihe) und dem Knie-Aufschwung (untere Reihe). Die Unterschiede sind von Bild 5 bis 9 festzustellen.

FU<sub>K</sub>

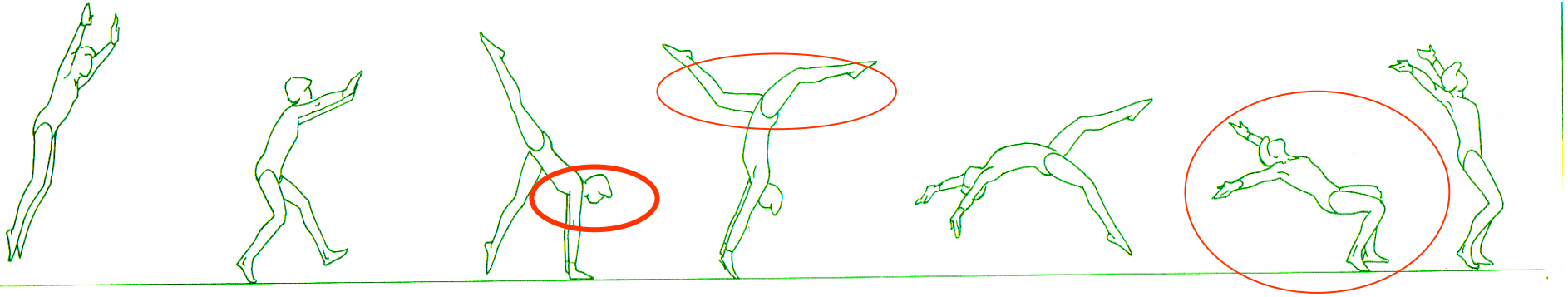
# Ursachen finden

- Ursachenfehler und Folgefehler finden
- Ursachen für die Fehler finden

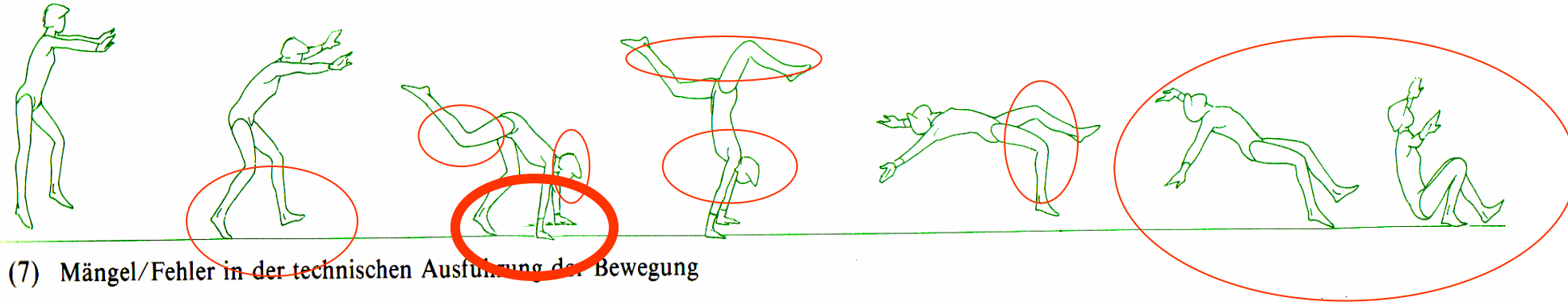




# Ursachenfehler und Folgefehler finden



(6) Mängel in der Bewegungsqualität beim Handstützüberschlag



(7) Mängel/Fehler in der technischen Ausführung der Bewegung

**UF1**

**UF2**

**FF1**

**FF2**

**FF3**



# Ursachen finden

# CD S.49, 50

## Voraussetzungen, Fehlerursachen zu finden

Meist lassen sich Fehlerursachen nicht auf einen einzigen Ursachenbereich zurückführen. Es ist deshalb ein Grundwissen in folgenden Bereichen erforderlich:

- von biomechanisch-bewegungstechnischen Zusammenhängen in räumlicher, zeitlicher und dynamischer Hinsicht,
- die Kraft- und Beweglichkeitsvoraussetzungen sowie Körperproportionen,
- psychische Voraussetzungen wie Angschwelen, Hemmungen, Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft,
- koordinative Fähigkeiten, kognitive und konzentrierte Voraussetzungen,
- methodische, didaktische Entscheidungen (was, wie, wann gelehrt wird).

## Mögliche Reihenfolge bei der Ursachenfindung:

1. Abweichungen in räumlich-zeitlicher Hinsicht  
(biomechanisch-bewegungstechnischer Bereich)
2. Abweichungen von Aktionsfolgen  
(koordinativer, konzentrativer, kognitiver Bereich)
3. Fehlende Kraft-, Beweglichkeits- und Proportionsvoraussetzungen  
(konditioneller und konstitutioneller Bereich)
4. Verweigern von Aktionen aufgrund von fehlerhaften Bewegungsvorstellungen, Angst, Unsicherheit u. dergleichen.  
(psychosozialer, pädagogischer Bereich)
5. Fehlerhafte Entscheidungen während des Lehr-Lernwegs  
(methodischer, didaktischer Bereich)



# Fehlerursachenbereiche:

- **Psychischer** Bereich
- **Physisch** - konstitutioneller Bereich
- **Methodisch** - didaktischer Bereich
- **Koordinativ** - **konzentrativer** Bereich
- Bewegungstechnisch - **informativer** Bereich



# FUK Korrektur ableiten

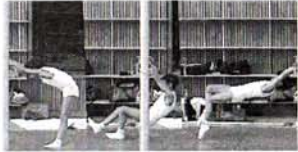






**Grundsätze,  
Ausnahmen bestätigen die Regel!**

- **Technikfehler vor Haltungsfehler**
- **zuerst Ursachenfehler in Hfph,  
dann in nächster Hifph**
- **1 Korrektur, 1 Fehler zur Zeit ???!!!**
- **Max. 2 infos**



# Korrekturmaßnahmen: Praxisbeispiel: Spreiz-„Kipp“aufschwung

Die Fehlerursache liegt in der Hauptfunktionsphase (Pendelverkürzung, Bild 7, 8) und in der Hilfsfunktionsphase 1. O. (die optimale Ausgangsposition vor Beginn der Ha.F.Ph., Bild 4–6, wurde nicht erreicht)

Hilfsfunktionsphase 2. O.	Hilfsfunktionsphase 1. O.	Hauptfunktionsphase	Endposition
 <p>1 2 3</p>	 <p>4 5 6</p>	 <p>7 8</p>	 <p>9</p>
<b>Korrekturmaßnahmen</b>			
<p><b>Reihung der Maßnahmen</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die beschriebenen Aktionen in der Hi.F.Ph.1.O. und der Ha.F.Ph. getrennt üben,</li> <li>2. Mit wenig Pendelschwung im Spreizhang beim Passieren der Stangensenkrechten die Hüftstreckung (Korrekturbild 6/7) beginnen,</li> <li>3. Vorlaufen und Vorspreizen, dabei auch das vordere Bein an die Stange bringen (<b>Bild 6</b>),</li> <li>4. Den Gesamttablauf mit leichter Unterstützung turnen.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Spreizhang ohne Schwung mit Partnerhilfe wiederholen,</li> <li>• das gestreckte „vordere“ Bein an die Stange drücken,</li> <li>• die Position sehen (optisch kontrollieren) (<b>alles Bild 6</b>),</li> <li>• mit Druck der Arme das vordere Bein gegen die Stange drücken und in der Schulter/Arm- und Bein-Hüftmuskulatur spüren (kinästhetisch wahrnehmen),</li> <li>• beim Vorspreizen das vordere Bein sofort mit nach oben an die Stange bringen (<b>Bild 5</b>).</li> </ul>  <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aus dem ruhigen Spreizhang die Hüfte strecken und an die Stange schieben,</li> <li>• die Streckaktion sehen (optisch kontrollieren),</li> <li>• in der „hinteren Muskulatur“ die Streckung spüren (kinästhetisch wahrnehmen) (<b>Bild 7</b>).</li> </ul>  <p>7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• durch den korrekten Spreizhang und die Hüftstreckung bleibt bei <b>Bild 9</b> das vordere Bein gestreckt</li> </ul>  <p>9</p>



## ➤ **Verbale Korrektur**

- Fehler nennen, dann Anweisung + Hilfen
- Anweisung + Hilfen zum „*Andersmachen*“

**ODER**

## ➤ **Korrekturmaßnahmen und spez. Übungsformen**



# Korrekturmaßnahmen

- **Kognitive** Korrekturmaßnahme (*Technikerklärung, vormachen, Bilder zeigen, Vorstellungshilfe...*)
- **Visuelle/optische** Korrekturmaßnahme (*Raumpunkte etc. ansehen, Linien, Marken, ...*)
- **Akustische** Korrekturmaßnahme (*Bewegungsrhythmus vorgeben, Zurufe, ...*)
- **Taktile** Korrekturmaßnahme (*Gerätekontakt, Körperkontakt,...*)
- Korrekturen mit **kinästhetischem** Bezug (*Körperspannung, Druck, schnellster Moment...*)
- Korrekturen mit **vestibularem** Bezug (*Horizontallage, ....*)
- **Aktive** Partnerhilfe (*Zug-, Druck- Drehhilfe etc.*)
- **Gerätehilfen** (*schiefe Eben, Doppelbrett,...*)
- **Materielle** Hilfen (*Kleingeräte, Plastikhände, Schaumbälle, Longe,...*)

