

Institut für Sport und Sportwissenschaft  
der  
Universität Karlsruhe

Proseminar Theoriefelder der Naturwissenschaften  
Claudia Hildebrand  
Thorsten Stein

**Handout – Das Lehren nach Funktionsphasen  
Phasenkonzept nach Göhner**

Tag der Abgabe:

03.07.2006

Vorgelegt von:

Alireza Khiveh  
Keltenstr. 19  
76744 Wörth  
0163/2496434  
khiveh@web.de

Matthias Schneider  
Am Künstlerhaus 31  
76131 Karlsruhe  
0721/5006827  
m.taylor@gmx.de

Studiengang:

Bachelor Sportwissenschaft  
6.Semester

# Inhaltsverzeichnis

## Vorstellung des Funktionsphasenkonzepts von Göhner

1 Zielsetzung des Konzeptes.....	3
2 Ablaufrelevante Bezugsgrundlagen .....	3
2.1 Bewegungsziele .....	3
2.2 Movendumattribute .....	4
2.3 Bewegerattribute .....	4
2.4 Umgebungsbedingungen.....	4
3 Funktionsphasen.....	5
4 Einschränkungen der Funktionsphasenoperationen.....	6
5 Beispiel: Kippe am Reck.....	6
6 Lehrpraktische Konsequenzen .....	6
7 Kritische Würdigung des Konzeptes .....	7
8 Anwendung des Konzeptes bzw. Erarbeitung einer funktionalen Übungsreihe.....	7
8.1 Beispiel Grundschlag (Vorhand) im Tennis.....	7
8.2 Anwendung der methodischen Reihen .....	8
9 Literatur .....	10

## 1 Zielsetzung des Konzeptes

Das Analysekonzept nach Göhner verfolgt zwei verschiedene Ansatzpunkte. Einerseits betrachtet Göhner sportliche Aktivitäten beziehungsweise die damit verbundenen sportlichen Bewegungen. Andererseits versteht er diese Bewegungsanalyse auch als Lehrstoffanalyse. Dies bedeutet, dass die Analyse nicht auf die reale Bewegung ausgerichtet ist, sondern auf die zu erlernende Sache. (vgl. Roth, K. (1983) In Willimczik, K. & Roth, K., Bewegungslehre (S. 96/97).

Somit bietet das Analysekonzept von Göhner die Möglichkeit die Funktionsweise einzelner Bewegungen oder Bewegungsverbindungen zu verstehen, sowie eine Unterstützung von Trainern oder Lehrern bei der methodischen Vermittlung.

(vgl. Göhner (1979,1992) in Stein, T. (2005/2006) S. 6)

## 2 Ablaufrelevante Bezugsgrundlagen

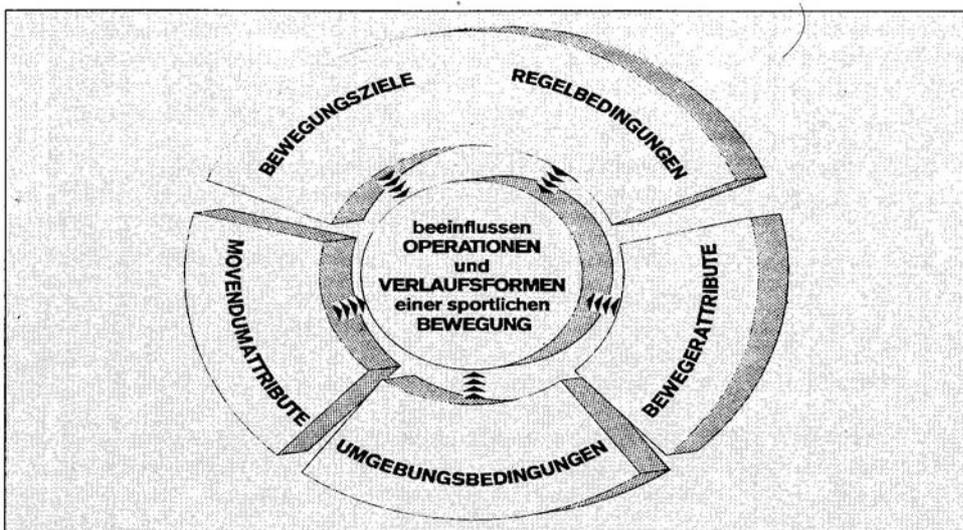


Abb. 2: Schematische Darstellung der fünfteiligen Grundstruktur der sportlichen Bewegungsaufgabe (vgl. Göhner 1979, 71).

Abbildung 1 Göhner (1979) S. 71

### 2.1 Bewegungsziele

Alle Bewegungsaufgaben im Sport enthalten eine Zielsetzung, die durch oder mit Bewegung erreicht werden muss. Diese situationsspezifischen Bewegungsziele gliedern sich in:

- anfangs- und endzustandsorientierte Ziele
  - Zeitoptimierung (100m Lauf)
  - Distanzoptimierung (Wurfdisziplinen)
- endzustandsorientierte Ziele

- Trefferoptimierung (Tennis)
- Schwierigkeitsoptimierung (Hochsprung)
- Zustand erhalten (Handstand)

- verlaufsorientierte Ziele
  - Fehlerminimierung (Geräteturnen)

(vgl. Göhner, U. (1979), S. 72 ff)

## 2.2 Movendumattribute

Das Movendum als Bewegungsobjekt wird unterschieden in:

- passiv-reaktiv (Geräte)
- aktiv-reaktiv (Gegner)
- aktiv, sich selbst bewegend (Sportler)

## 2.3 Bewegerattribute

Die Bewegungen des Movendums werden immer durch den Sportler bestimmt. Hierbei kann in manchen Fällen (Laufen, Springen) der Bewegende zugleich auch selbst das Movendum sein. Aus den vielfältigen Wechselbeziehungen zwischen Bewegender, Gegner und Movendum ergeben sich nach Göhner (1992) die folgenden Konfigurationsmöglichkeiten:

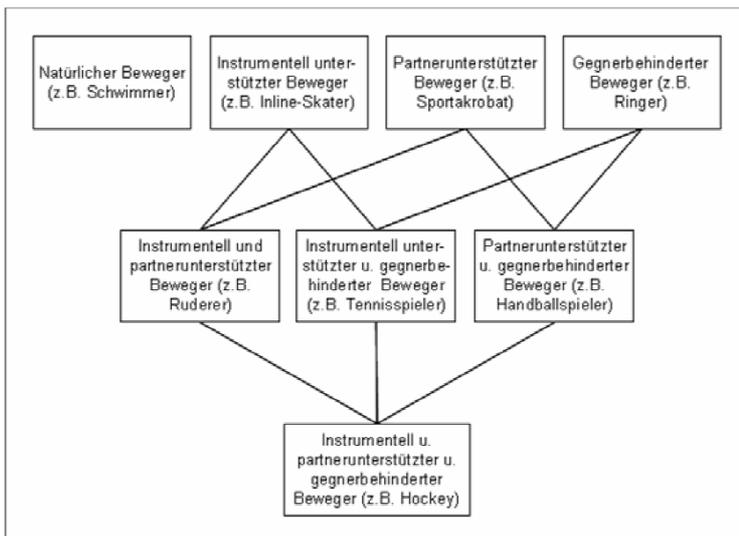


Abbildung 2 Göhner (1992)

## 2.4 Umgebungsbedingungen

Jede Art von sportlicher Bewegung findet in einem spezifischen Bewegungsraum statt. Die in diesem Raum herrschenden Umgebungsbedingungen können eine Einflussgröße auf die Ausführung der sportlichen Bewegung darstellen.

Diese Umgebungsbedingungen ermöglichen erst die Bewegung oder wirken auf den Bewegenden

- weder behindernd, noch fördernd
- unterstützend oder
- behindernd.

## 2.5 Regelbedingungen

Das Erreichen der Bewegungsziele ist an das Einhalten der jeweiligen sportartspezifischen Regeln gebunden. (vgl. Göhner, U. (1992), S. 40 ff)

## 3 Funktionsphasen

Unter einem funktionalen Verlaufsabschnitt bzw. unter einer Funktionsphase soll jener Geschehensabschnitt eines Bewegungsablaufs verstanden werden, für den sich aufzeigen lässt, dass das, was während dieses Geschehens vom Bewegersystem ausgeführt wird, eine bestimmte Funktion hat – im Hinblick auf die mit der Bewegung zu erreichenden Bewegungsziele und die dabei einzuhaltenden Bedingungen.

→ Torschuss (Geschehensabschnitt); Funktion (Treffer erzielen) vgl. Göhner 1979, S. 119

Hat man die Funktionsphasen einer Bewegung erkannt, dann ergeben diese kein beliebiges Gebilde, sondern sind in sich geordnet. Zwischen ihnen können funktionale Abhängigkeitsbeziehungen bestehen, die GÖHNER (1979 a, 178ff) als Grundlage für ihre Klassifizierung heranzieht. Grob betrachtet, gibt es dabei zunächst einmal zwei Möglichkeiten: Ein Bewegungsabschnitt kann entweder funktional abhängig von einem anderen oder funktional unabhängig sein. Als funktional abhängig ist eine Phase dann zu bezeichnen, wenn ihre Funktion nur dadurch beschrieben werden kann, dass auf eine weitere Funktionsphase Bezug genommen wird (1979 a, 178). Als funktional unabhängige Funktionsphase einer Bewegung sind solche anzusehen, bei denen die Charakterisierung der Funktion nicht auf andere Funktionsphasen Bezug nehmen muss. Die in dieser Phase zu erreichende Funktion benötigt zu ihrer Charakterisierung lediglich die Festlegung des Bewegungsziels.

Funktional unabhängig: Phase des Ballkontakts beim Tennisschlag.

Funktional abhängig: Der Anlauf zum Sprung und das Ausholen zum Schlag haben dagegen eine vorbereitende Funktion (Erreichen einer möglichst guten Ausgangsposition) für andere Geschehensabschnitte.

Göhner unterscheidet 2 Typen von Funktionsphasen:

Zum einen gibt es die Hauptfunktionsphase und zum anderen die Hilfsfunktionsphase. Ist man früher davon ausgegangen, dass es nur eine Hauptfunktionsphase gibt, so weiß man heute, dass dies durchaus nicht immer zutrifft. Sie repräsentiert das Wesentliche, den Kern bzw. den Knotenpunkt der Fertigkeit. Das bedeutet, dass wenn die Hauptfunktionsphase weggelassen, ersetzt oder umgestaltet wird, dann wird auch die Fertigkeit in ihrem Wesen verändert. Diese Phase hat somit eine unmittelbare Funktion bezüglich des Bewegungsziels.

Nicht nur bei den Hauptfunktionsphasen, sondern auch bei den Hilfsfunktionsphasen sind Gemeinsamkeiten wie auch Unterschiede hinsichtlich der Phasentypisierung festzustellen. Unter

Beachtung der Zeitfolge lassen sich vorbereitende, unterstützende und überleitende Hilfsfunktionsphasen unterscheiden, die funktional von anderen Phasen abhängig sind. Typisch für Hilfsfunktionsphasen ist, dass bei der Beschreibung ihrer Funktion auf andere Funktionsphasen Bezug genommen werden muss. Die Hilfsphasen lassen sich weiterhin in erster, zweiter und höherer Ordnung unterteilen, in Abhängigkeit davon, ob ihre Hilfe der Hauptphase gilt oder der ersten, zweiten oder einer weiteren Hilfsphase, die dem Hauptabschnitt vorangeht oder nachfolgt.

#### 4 Einschränkungen der Funktionsphasenoperationen

Es ist durchaus möglich, dass verschiedene Operationsalternativen ihre Funktion nicht erfüllen, weil bei ihrer Umsetzung bzw. Ausführung bestimmte Raum-Zeit-Merkmale nicht hinreichend genau berücksichtigt worden sind (vgl. Göhner, 1979, S. 139). Es ist allerdings anzumerken, dass es verschiedene Formen von Konditionen gibt, die die Operation in einer Form einschränken. Diese Konditionen können zum einen zu Beginn und zum anderen beim Verlauf von Operationen stattfinden.

#### 5 Beispiel: Kippe am Reck

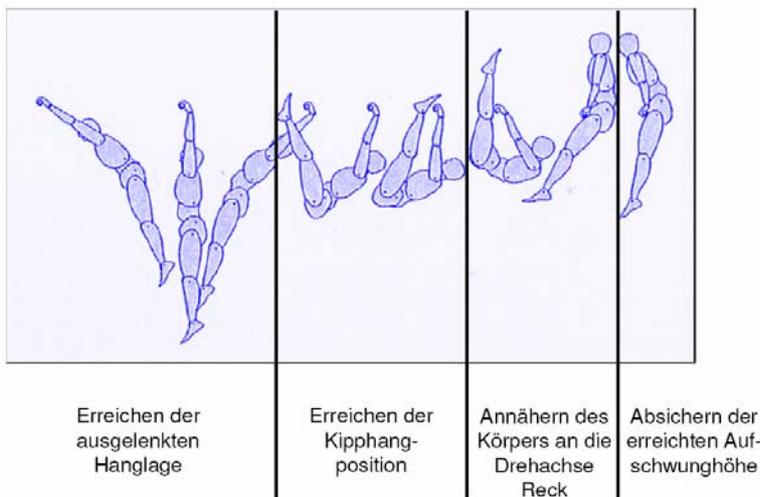


Abbildung 3 Göhner (1979) S.154-163 in Stein, T. (2005/2006) S. 19

#### 6 Lehrpraktische Konsequenzen

Der wichtigste Bestandteil eines Bewegungsablaufs ist die Hauptfunktionsphase, da diese unmittelbar mit der Zielerreichung verknüpft ist. Kann der Lernende die Operationen innerhalb dieser Phase nicht funktionsgerecht umsetzen, kann das eigentliche Bewegungsziel nicht erreicht werden. Demnach sollte die Übungsfolge mit der Hauptfunktionsphase beginnen. Für eine Optimierung des Bewegungsablaufs bildet die Beachtung der ablaufrelevanten Bezugsgrundlagen, sowie der funktionalen Abhängigkeiten die Grundlage.

## 7 Kritische Würdigung des Konzeptes

Das Phasenkonzept nach Göhner ermöglicht es dem Lehrenden den Bewegungsablauf detailliert zu betrachten und sowohl funktional, als auch zeitlich zu analysieren. Des Weiteren bietet sich durch diese Analysemöglichkeit eine Optimierung des Bewegungsablaufs durch Einbeziehung der ablaufrelevanten Bezugsgrundlagen und funktionalen Abhängigkeiten. Aus diesen vielfältigen Möglichkeiten ergibt sich jedoch ein hoher Analyseaufwand. Bei diesem Konzept steht nicht der Schüler im Vordergrund, sondern die Gliederung der Funktionsphasen. Eine einheitliche Umsetzung des Konzepts ist in der Praxis auf Grund unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen der Schüler nicht möglich.

## 8 Anwendung des Konzeptes bzw. Erarbeitung einer funktionalen Übungsreihe

### 8.1 Beispiel Grundschlag (Vorhand) im Tennis

#### Kennzeichen Hauptaktionen

- Schläger wird vorwärts leicht aufwärts geschwungen, damit der Ball etwas Vorwärtsdrall erhält
- Schläger wird beschleunigt, um die gewünschte Ballgeschwindigkeit zu erzielen
- Schläger wird weit in Schlagrichtung geschwungen, um größere Genauigkeit und Sicherheit zu erreichen
- Ball wird in angepasstem seitlichen Abstand und vor dem Körper mit senkrechter Schlagfläche getroffen, um eine optimale Energieübertragung zu erzielen
- Handgelenk wird unmittelbar vor dem Treffen in eine Abfluggeschwindigkeit entsprechende Position gebracht, um eine möglichst hohe Genauigkeit zu erreichen
- Im Treffpunkt wird die Grifffestigkeit verstärkt, und das Handgelenk eher kurz fixiert, um dem Ball Widerstand zu leisten

#### Kennzeichen Hilfsaktionen

##### → Ausholphase:

- Schläger wird mit dem Vorhandgriff gefasst, so dass die Schlagfläche bei Treffen senkrecht gestellt werden kann
- Oberkörper und der rechte Fuß werden zur rechten Seite gedreht; der Schläger wird so nach hinten – oben zurückgeführt, dass ein fließender Übergang in die Schlagphase möglich wird
- Knie werden gebeugt

- linkes Bein wird bei geschlossener Stellung in die beabsichtigte Schlagrichtung vorgesetzt; dabei sollen die Füße zur Erhaltung des Gleichgewichts mindestens hüftbreit auseinander sein

#### → Schlagphase

- Schläger wird im Übergang zur Schlagphase unter den voraussichtlichen Treffpunkt gesetzt, damit er in der Hauptaktion vorwärts – aufwärts geschwungen werden kann
- Körpergewicht wird beim Grundschat mit Vorhand aus geschlossener Schlagstellung auf das vordere Bein verlagert, und der Oberkörper wird beim Schlag in Schlagrichtung gedreht; diese Rotation des Oberkörpers erfolgt zur Unterstützung der Schlägerbewegung
- Zur Unterstützung der Aufwärtsbewegung beginnen sich die Beine zu strecken
- Schlagarm bleibt prinzipiell leicht gebeugt, wird allerdings bei größeren Schlaggeschwindigkeiten zunehmend gebeugt

#### → Ausschwingphase

- Schläger schwingt weiter in Schlagrichtung und nach vorne oben aus
- Streckung der Beine wird fortgesetzt

## 8.2 Anwendung der methodischen Reihen

### Grundschat Vorhand

- **Schläger mit locker gestrecktem Arm vorwärts – aufwärts zum Treffpunkt schwingen (Hauptaktion)**

→ Erläuterung:

- Schüler steht in Schlagstellung,
- bei Vorhand seitlich oder leicht offen.
- Durchführung der Hauptaktion mit Ballpendel, stehendem Ball oder leicht zugeworfenem Ball;
- es wird mit Vorhandgriffen gespielt
- mit Stäbchenmethode kontrolliert (Stäbchen wird unter Zeigefinger und über Daumen und Mittelfinger gelegt), Stäbchen zeigt beim Vorhandgriff nach unten
- Ball wird seitlich vor der Hüfte mit fester Griffhaltung und offener Schlagfläche getroffen.

- **Schläger vorwärts – aufwärts zum Treffpunkt schwingen (Variation der Hauptaktion)**

→ Erläuterung:

- Die Vorwärts – aufwärts – Bewegung erfolgt flacher oder steiler;
- sie wird durch Spielen über verschieden hohe Hindernisse oder Zielmarkierungen verdeutlicht.
- Lehrer kann den Arm des Schülers führen oder spiegelbildlich mit ihm arbeiten

- Schläger bewegt sich nach dem Treffen in Richtung des wegfliegenden Balles.

- **Aushol-, Schlag-, und Ausschwingbewegung aus der Schlagstellung; Gewichtsverlagerung**

→ Erläuterung:

- Unterarm des Schlagarms anheben und Rückführen des Schlägers nach oben in einem Bogen,
- mit fließendem Übergang den Schläger in einem Bogen nach unten absenken, die Schlagbewegung nach vorne – oben einleiten;
- Erfühlen des oberen und unteren Bogens (Schleife) durch Schwingen um einen vom Lehrer seitwärts hineingehaltenen Schläger,
- Variationen der Ausholbewegung anbieten, wenn es die Situation erfordert.
- Verdeutlichung der Gewichtsverlagerung durch einen Schritt vom hinteren auf das vordere Bein (Rückhand früher, Vorhand später) oder durch zwei Schritte aus der seitlichen Schlagstellung in dieselbe Schlagstellung seitlich versetzt,
- Schrittkombination bei Vorhand rechts – links, bei Rückhand links – rechts.
- Übergang aus der frontalen Stellung zum Netz in die Schlagstellung, dann ausholen, schlagen und ausschwingen

- **Aushol-, Schlag- und Ausschwingbewegung aus der Bereitschaftsstellung; Gewichtsverlagerung**

→ Erläuterung:

- Schüler stet in Bereitschaftsstellung 1 bis 2 Meter hinter der Mitte der T-Linie;
- die weich zugeworfenen Bälle sollen über der T-Linie getroffen werden;
- die Ausholbewegung wird aus der Bereitschaftsstellung durch eine Oberkörperdrehung mit gleichzeitigem Drehschritt des treffpunktnäheren Beines eingeleitet,
- der Körperschwerpunkt wird durch Beugen der Knie nach unten verlagert.
- Trockenbewegungen nach Lehrervorbild oder mit Lehrer zusammen;
- gleichzeitiger Beginn von Lehrerwurf und Ausholbewegung des Schülers;
- Anpassen der Bewegungsausführung an den Ballflug des zugeworfenen Balles nach, wenn der Ball aufspringt, ist der Schläger hinten unten.
- Schulung des richtigen Timings der Schlagbewegung durch akustische Unterstützung des Lehrers.

## 9 Literaturverzeichnis

Göhner, U. (1979). *Bewegungsanalyse im Sport*. Schorndorf: Hofmann. Göhner, U. (1992).

*Einführung in die Bewegungslehre des Sports, Teil 1: Die sportlichen Bewegungen*. Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. (1983). Die funktionalen Betrachtungsweisen. In Willimczik, K. & Roth, K., *Bewegungslehre* (S. 93-117). Reinbek: Rowohlt.

Roth, K. (1998). Wie lernt man schwierige geschlossene Fertigkeiten? In Bielefelder Sportpädagogen (Hrsg.), *Methoden im Sportunterricht*(3., neubearb. Aufl.) (S. 39-40). Schorndorf: Hofmann.

Roth, K. & Hossner, E.J. (1999). Funktionsanalysen. In K. Roth & K. Willimczik (Hrsg.), *Bewegungswissenschaft* (S. 158-176). Reinbek: Rowohlt.

Stein, T. (2005/2006). Kapitel 2: Sportliche Bewegungen und ihre Analyse. In T. Stein, *Vorlesung Bewegung und Training – Teil Bewegungswissenschaft*(unveröffentlichtes Skript). Universität Karlsruhe: Institut für Sport und Sportwissenschaft.

## 10 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Göhner (1979) S. 71 .....	3
Abbildung 2 Göhner (1992) .....	4
Abbildung 3 Göhner (1979) S.154-163 in Stein, T. (2005/2006) S. 19.....	6