

Teil 1: Einführung - bewegunglesen.ch

bewegunglesen.ch bietet eine webbasierte, interaktive Übungsgelegenheit im Bereich der Bewegungslehre, in der die 3 B's (Beobachten, Beurteilen, Beraten) anhand von Videobeispielen praxisnah und stufengerecht geübt werden können.

Ausgangslage - Sportunterricht

Lehrpersonen, die Sport unterrichten, sind sportlich vielfältig interessiert. Sie geben im Unterricht ihre Bewegungserfahrungen, ihr Bewegungswissen und ihr Bewegungskönnen an ihre Schülerinnen und Schüler weiter. Darüber hinaus wissen sie über die Leistungserwartungen an ihre Schülerinnen und Schüler Bescheid und planen ihren Sportunterricht entlang stufenspezifischer Bewegungsstandards.

Schülerinnen und Schüler orientieren sich an den gesetzten Bewegungsstandards und wollen wissen, wie sie diese erreichen oder besser noch übertrumpfen können. Sichtbare Leistungserfolge sind motivierend. Lehrpersonen sind gefragt, wenn Lernprozesse angeregt und begleitet werden, wenn also Bewegung gelehrt und gelernt wird.

Bewegung sehen - Bewegung lesen

Das Sehen von Bewegungen - oder anders ausgedrückt: die Wahrnehmung von Bewegungen - ist für den Menschen, evolutionär betrachtet, enorm wichtig. Was sich bewegt, kann uns ernähren oder uns das Leben kosten. Etwas weniger spektakulär, aber ein zentraler Kompetenzbereich für Lehrpersonen, die Sport unterrichten, ist das „Sehen“ von Bewegungen, zum Beispiel die Bewegungsausführung einer *Rolle vorwärts*. Um solche Bewegungen erst sehen zu können, ist ein hochkomplexer Prozess zur Verarbeitung von Bewegungsreizen nötig. Die Voraussetzungen zu *Bewegung lesen* sind so einfach wie auch klar: *Bewegung sehen* ist die Grundvoraussetzung zum *Bewegung lesen*.

Definition Bewegung lesen

Zum Sehprozess kommt nun die Analyse einer Bewegungsausführung, zum Beispiel der angesprochenen Fertigkeit *Rolle vorwärts*, hinzu. Diese Auseinandersetzung mit der Bewegung nennen wir im Folgenden *Bewegung lesen*. Gleich wie die schriftlich niedergelegte Sprache gelesen, wahrgenommen und verstanden werden kann, kann auch in sportlichen Bewegungen gelesen, wahrgenommen und verstanden werden.

Bewegung lesen heisst, Bewegungsfertigkeiten auf ihre *Kernbewegungen* und *Kernpositionen* zu überprüfen beziehungsweise zu analysieren. Dabei sind beim *Bewegung lesen* folgende Teilaufgaben (Funktionsweisen) zu beachten:

Beobachten: Bewegungsausführungen *sehen* und erfahrungsgeleitet beobachten

Beurteilen: Bewegungsfehler *erkennen* und *kriteriengeleitet* beurteilen

Beraten: Bewegungsausführungen *verstehen* und *kriteriengeleitet* beraten

Die entscheidenden Fragen zu den Teilaufgaben lauten:

Beobachten: Welches sind die *wesentlichen* Beobachtungspunkte?

Beurteilen: Welches sind die *relevanten* Bewegungsfehler?

Beraten: Welches sind die *lernwirksamen* Rückmeldungen?

Hinweis: Die Beantwortung der Frage einer Teilaufgabe *Beobachten*, *Beurteilen* und *Beraten* wird stets durch eine andere Teilaufgabe beeinflusst und wird daher nie zusammenhangslos ausfallen. Dabei sind die zwei Teilaufgaben *Beobachten* und *Beurteilen* der eigentliche Kern der Bewegungslesefähigkeit. Die Umsetzung einer lernwirksamen *Beratung* steht in Abhängigkeit

zur Beobachtungs- und Beurteilungsqualität. Wer eine fundierte Beobachtungs- und Beurteilungsfähigkeit gelernt hat, verfügt über die Voraussetzung, Bewegung optimal-lernwirksam zu beraten.

Pädagogisches Konzept

Die Fähigkeit *Bewegung lesen* wird in der Anwendung der Begriffstrilogie *beobachten - beurteilen - beraten* aus dem Modell des pädagogischen Konzeptes umgesetzt. *bewegunglesen.ch* liefert damit einen Beitrag für eine Verbesserung der Dialogfähigkeit zwischen Lernenden und Lehrenden im Thema Bewegungslernen.

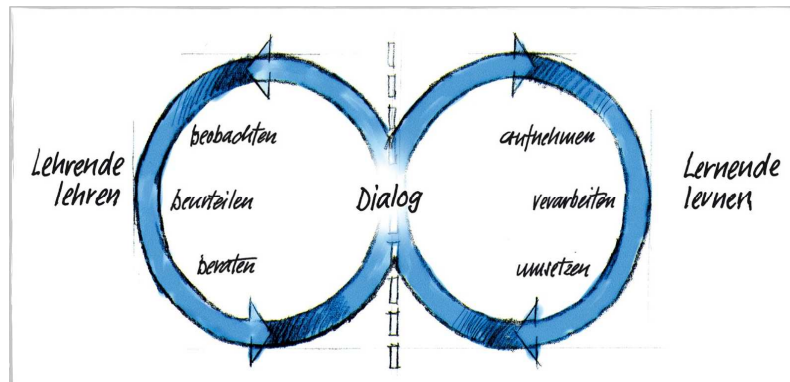


Abb.1: Modell des pädagogischen Konzeptes (BSPO, 2009)

Ausgangslage - *bewegunglesen.ch*

Auf *bewegunglesen.ch* werden nicht in erster Linie Sollbilder verschiedener Fertigkeiten präsentiert, sondern Grob- und Feinformen. Das Lehrmittel basiert auf der pädagogisch-didaktischen Methode des entdeckenden Lernens. Die Benutzerinnen und Benutzer werden mit dieser Methode ein Bild der richtigen Bewegung erhalten. Indem die Aufmerksamkeit auf wesentliche Beobachtungspunkte gelenkt wird, wird die Fehlererkennung erleichtert und eine lernwirksame Beratung ermöglicht. Das durch dieses Vorgehen erworbene Wissen über Kernbewegungen und Kernpositionen zeigt Lehrpersonen einen direkten Weg zur Hilfestellung und zur richtigen Gewichtung der Übungen bei Aufbaureihen zu sportlichen Fertigkeiten.

Das Bewegungslesen ist für Lehrpersonen, die Sport unterrichten, eine zentrale Fähigkeit, welcher in der Ausbildung tendenziell zu wenig Platz und Übungszeit eingeräumt werden kann. Um die Lernzeit einerseits zu vergrößern und qualitativ zu verbessern und andererseits die erlernte Fähigkeit bei den Studierenden auch testen zu können, wurde mit *bewegunglesen.ch* ein interaktives, webbasiertes Lehrmittel mit einem Übungsmodus und einem Leistungsnachweismodus (im Login-Bereich) entwickelt. In der selbstorganisierten Lernzeit kann dieses Lehrmittel ideal eingesetzt werden. So kann das Verständnis für das sportpädagogische Konzept gefördert werden, wobei die bewegten Bilder für ein effizienteres Erlernen des *Bewegungslesens* sorgen.

Webbasierte Lehrmittel im Sport haben in den letzten drei Jahren an Bedeutung gewonnen. Mit Cécile Kramers Seite *dance-360-school.ch* und *mobilesport.ch* vom Bundesamt für Sport (BASPO) sind bereits zwei bedeutende Websites auf dem Markt, welche Bewegungslehrende in ihrer Unterrichtstätigkeit unterstützen. Auch die Seite *gymfacts.ch* des ISSW Basel zeigt mit Hilfe von Soll- und Fehlervideos Bewegungsabläufe, Hilfestellungen und Korrekturmöglichkeiten auf.

Die Vorteile von webbasierten Lehrmitteln liegen unter anderem in der Aktualität und der universellen Verfügbarkeit. Die Inhalte können dank Rückmeldungen und neuen Inputs schnell aktualisiert und erweitert werden.

Teil 2: Arbeitsweise - *bewegunglesen.ch*

Das Schema in Abb.2 zeigt die Reihenfolge der Teilaufgaben, die beim Erlernen des Bewegungslernens zu bearbeiten sind. Am Beispiel *Ballwurf aus dem Impulsschritt* werden die zu bearbeitenden Lernschritte beschrieben.

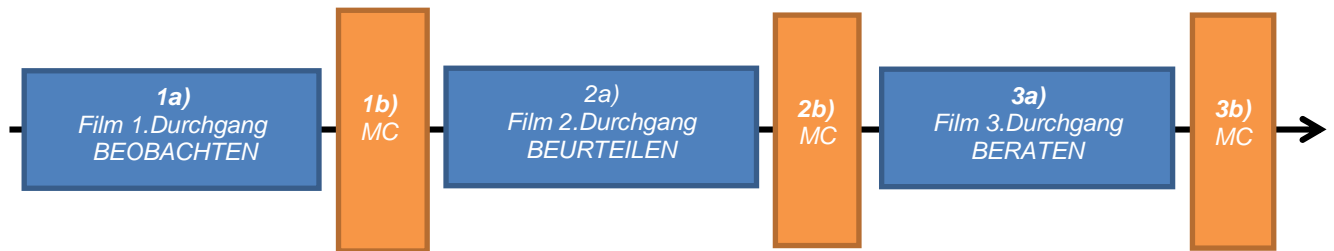


Abb.2: Ablauf-Schemata bei „bewegunglesen.ch“ (eigene Darstellung, 2012)

Beobachten: *Bewegungsclip ansehen*

Wenn Sie den Film anklicken, werden Sie die ausgewählte Fertigkeit zweimal in Echtzeit und einmal in Zeitlupe sehen. Achten Sie beim ersten Durchgang auf folgende Details: Welche Körperteile und Bewegungen stehen im Zentrum Ihres Interesses?



Abb.3: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)

Beobachten: *Fragen beantworten*

In der Folge können Sie aus einer Liste von Beobachtungspunkten die wesentlichen im Multiple-Choice (MC) Verfahren auswählen und Ihre Wahl korrigieren lassen. Bestimmen Sie für den zweiten Durchgang einen oder zwei Kernbewegungen beziehungsweise Kernpositionen, auf die Sie in der Folge genau achten werden.

Fragen: *Welches sind die wesentlichen Beobachtungspunkte?*

- *Wurfauslage: seitlich und Haupt-Gewicht auf Standfuss?*
- *Impulsschritt: flach und im Rhythmus korrekt (jam-ta-tam)?*
- *Füsse während Wurf auf Boden?*
- *Wurfarm in Wurfauslage gestreckt?*
- *Knie-, Hüft-, Schulterrotation bei Wurfbewegung?*
- *Hohlkreuzhaltung erkennbar?*

- Hoher, vorangehender Ellbogen bei Wurfbewegung?
- Stemmbein gestreckt?

Beurteilen: Bewegungsclip ansehen

Sie sehen den gleichen Film im zweiten Durchgang wiederum dreimal. Überprüfen Sie, ob die von ihnen ausgewählten Kernbewegungen wie geschildert ausgeführt werden oder nicht.



Abb.4: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)

Beurteilen: Fragen beantworten

Wählen Sie, wiederum im Multiple-Choice-Verfahren, die von Ihnen erkannten Bewegungsfehler aus und lassen Sie Ihre Wahl korrigieren. Die genannten Fehler können im dritten Durchgang nochmals in aller Ruhe betrachtet werden. Überlegen Sie sich für diesen Durchlauf, welche Rückmeldungen Sie den Schülerinnen und Schülern geben könnten.

Fragen: Welches sind die relevanten Bewegungsfehler?

- Der Anlaufrhythmus ist nicht korrekt
- Das Standbein löst sich beim Wurf
- Der Ellbogen geht bei der Wurfbewegung nicht voraus
- Der Ellbogen wird nicht über Kopfhöhe nach vorne gezogen
- Es ist keine Hohlkreuzhaltung sichtbar
- Es ist keine Seitposition in der Wurfauslage erkennbar
- Das Hauptgewicht in der Wurfauslage befindet sich nicht auf dem Standfuss

Beraten: Bewegungsclip ansehen

Sie sehen im dritten Durchgang den Film einmal in Zeitlupe, wobei der Film an der Kernposition (Soll-Ist-Vergleich) und bei den wichtigsten Fehlern angehalten wird.



Abb.5 und 6: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)

Beraten: Fragen beantworten

Es erscheint eine Auswahlliste von möglichen Feedbacks, aus der Sie nun die für Sie passenden Rückmeldungen auswählen und korrigieren lassen können.

Fragen: Welches sind die lernwirksamen Rückmeldungen?

- Du zeigst eine gute Grobform
- Behalte beim Werfen beide Füsse auf dem Boden
- Lass den Oberkörper nach dem Impulsschritt über dem hinteren Bein
- Führe den Ellbogen über den Kopf nach vorne
- Strecke den Wurfarm
- Du zeigst eine gute Feinform
- Du darfst mit dem Standbein nicht rutschen

Teil 3: Theoretischer Hintergrund - bewegunglesen.ch

Die erwähnten Teilaufgaben sind hier noch einmal aufgeführt und werden im Folgenden mit theoretischen Ansätzen besprochen.

Beobachten: [Bewegungsausführungen sehen](#) und erfahrungsgeleitet beobachten

Beurteilen: [Bewegungsfehler erkennen](#) und [kriteriengeleitet beurteilen](#)

Beraten: [Bewegungsausführungen verstehen](#) und [kriteriengeleitet beraten](#)

Die entscheidenden Fragen zu den Teilaufgaben lauten:

Beobachten: [Welches sind die wesentlichen Beobachtungspunkte?](#)

Beurteilen: [Welches sind die relevanten Bewegungsfehler?](#)

Beraten: [Welches sind die lernwirksamen Rückmeldungen?](#)

Quellenverweis: Bearbeitungsempfehlungen zum Training der Lesefähigkeit von Bewegungen auf [bewegunglesen.ch](#) orientieren sich am Gedankengut von Arturo Hotz und werden teils sinngemäss verwendet.

Teilaufgabe Beobachten

[Bewegungsausführungen sehen](#)

Die Leistung des Beobachters besteht in der zielgerichteten, aufmerksamen Wahrnehmung von Bewegung. Wahrnehmungsleistungen werden beeinflusst durch visuelle und blickmotorische Leistungsfähigkeit (angesprochene Sehprozesse), der Konzentrationsfähigkeit und dem situationsadäquaten Blickwinkel (zum Beispiel Position zum Athlet) des Beobachters.

[Bewegungsausführung erfahrungsgeleitet beobachten](#)

Bewegungen können kaum „neutral“ beobachtet werden. Beobachtende nehmen beim „Zusehen“ einer Bewegungsausführung stets Bezug auf persönliche Erfahrungen. Diese Bewegungserfahrungen entstehen durch das eigene Bewegungskönnen und durch das angelernte theoretische Wissen. Unter Wissen verstehen wir gespeicherte Fakten, Theorien, Fähigkeiten, Fertigkeiten (wie Bewegungsabläufe) und Emotionen. Reflektierte Bewegungserfahrungen und das theoretische Wissen vereint können als Bewegungsverständnis bezeichnet werden. Je vernetzter das Verständnis für das Zustandekommen einer Bewegung ist, desto genauer kann Bewegung beobachtet werden. Das erfahrungsgeleitete Beobachten ist daher mehr als blosses „Zusehen“, wie sich jemand bewegt. Dem Beobachten von Bewegungen liegt also stets das Bewegungsverständnis des Beobachtenden zugrunde.

Welches sind die *wesentlichen* Beobachtungspunkte?

Auf *bewegunglesen.ch* wird dem User eine Liste möglicher Beobachtungspunkte präsentiert. Beim Beobachten stehen jene Bewegungen und Körperpartien im Zentrum, die am Gelingen oder Misslingen einer Bewegungsausführung beteiligt sind. Gelingt eine Rolle vorwärts in einer Feinform, kann man beobachten, wie das Gesäss nach oben zieht, eine Gewichtsverlagerung auf die schulterbreit aufgesetzten Hände passiert, wie die Brust zu den Knien geführt wird, wie der Kopf eingerollt wird, usw. Umgangssprachlich ausgedrückt: Die Bewegungsausführung funktioniert. Doch ist es wirklich wesentlich, ob der Kopf bei einer Rolle vorwärts eingerollt ist oder nicht? Ja, denn für eine ökonomische Bewegungsausführung ist entscheidend, dass der Körper schnell eingerollt wird und somit die Rotationsgeschwindigkeit hoch ist. Wer den Kopf aus dem Rotationszentrum hält, bremst seinen Bewegungsablauf. Mit dem Beobachten der Kopfposition richten die Beobachtenden ihren Blick also auf eine wesentliche Körperpartie, die zum Gelingen einer Rolle vorwärts beiträgt.

Alle Beobachtungspunkte auf *bewegunglesen.ch* gehören zur beschriebenen Bewegungsfertigkeit und charakterisieren diese auch. Allerdings geht der methodische Ansatz im *Bewegung lesen* davon aus, dass nicht alle Beobachtungspunkte für eine Ausführung der Fertigkeit in einer Grob- oder Feinform von entscheidender Bedeutung sind (siehe auch 1.8.2). Entscheidend, und deshalb hier auch wesentlich genannt, sind häufig nur wenige Kernbewegungen. Alles andere ist Zusatz und Ausdruck individueller Bewegungsformen. Der User lernt durch die gestellten „Aufgaben“ auf *bewegunglesen.ch*, auf welche wesentlichen Beobachtungspunkte er seinen Blick richten soll, um individuell lernwirksame Beratung bieten zu können. Vereinfacht gilt der Ansatz: Wesentliche Beobachtungspunkte führen zu Beurteilungskriterien, welche auf relevante Bewegungsfehler deuten könnten, die möglichst geschickt, also lernwirksam, zu korrigieren sind.

Lerneffekt der ersten Teilaufgabe

- ✓ *Wesentliche Beobachtungspunkte, bzw. Kernbewegungen, Kernpositionen einer Fertigkeit sind bekannt.*
- ✓ *Wer über ein breites Bewegungsverständnis (Können, Wissen) verfügt, kann sich auf das Wesentliche einer Bewegung konzentrieren. Er/sie hat gelernt, punktgenau Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.*
- ✓ *Mit dem Blick auf wesentliche Beobachtungspunkte eröffnen sich Kernbewegungen und Kernpositionen einer Bewegungsfertigkeit.*
- ✓ *Das Wesentliche einer Bewegung ist in ihrem Bewegungskern festgelegt. Die individuelle Ausgestaltungsform ergänzt die Kernbewegungen und Kernpositionen.*

Teilaufgabe Beurteilen

Bewegungsfehler erkennen

Die Informationen aus der Teilaufgabe des *erfahrungsgeleiteten Beobachtens* bilden nun die Ausgangslage, um auf der Ebene des *Beurteilens* weiterzuarbeiten. Sie bilden die Grundlage zur Bearbeitung der zweiten Teilaufgabe, dem Erkennen von Bewegungsfehlern. Das Wissen über wesentliche Beobachtungspunkte reduziert die Gefahr, aufgrund falscher oder wenig aussagekräftiger Beobachtungen Beurteilungsfehler zu machen.

Zudem wird die Fehlererkennung durch ein fokussiertes Beobachten positiv beeinflusst. Die Konzentration auf wenige Beobachtungspunkte steigert die Wahrnehmungsleistung und erleichtert die Beurteilung. Auf *bewegunglesen.ch* können „Aufgaben“, das heisst Fertigkeitenausführungen, mehrfach durchgespielt werden. Die Wiederholungen ermöglichen dem User, bei jedem Durchgang auf andere Beobachtungspunkte zu fokussieren. Das mehrfache Beobachten und Beurteilen ist auch eine empfehlenswerte Methodik in der Lernbegleitung der Schülerinnen und Schüler. Zu frühes Beurteilen und Bewerten birgt die Gefahr, dass vermeintliche Bewegungsfehler aufgrund zufälliger Bewegungsausführungen

erkannt werden. Gerade im Schulsport sind viele Schülerinnen und Schüler häufig noch nicht in der Lage, Bewegungsabläufe konstant auszuführen. Ein vermeintlich erkannter Bewegungsfehler ist bei einer nächsten Umsetzung oft nicht mehr zu erkennen. Lässt sich derselbe Fehler aber zwei- oder dreimal erkennen, wird eine Korrektur sinnvoll.

Bewegungsfehler *kriteriengeleitet* beurteilen

Bewegungen können kaum „neutral“ beobachtet werden. Diese Erkenntnis ist nicht neu. So werden auf der Ebene der zweiten Teilaufgabe aus Beobachtungspunkten Beurteilungskriterien. Folgerichtig setzen auf *bewegunglesen.ch* die Beurteilungskriterien an den Kernbewegungen und den Kernpositionen an. Wer Bewegung beobachtet, tut dies also nicht „neutral“, sondern orientiert sich stets an Beurteilungskriterien. Dieses Orientieren in der Bewegungsausführung ist der Versuch eines „Sollwert-Istwert-Vergleichs“. Gelingt eine Bewegungsausführung in einer Grob- oder Feinform, deutet dies auf eine Übereinstimmung oder zumindest auf eine annähernde Übereinstimmung der gezeigten Fertigkeit hin. Zeigt das „Vergleichsergebnis“ grössere Abweichungen, ist ein „Fehler“ in der Bewegungsausführung möglicherweise die Ursache dafür.

Mit welcher Treffsicherheit Bewegungsfehler erkannt werden, ist auch eine Frage der Vollständigkeit der Beurteilungskriterien. Sind zuvor wesentliche Beobachtungspunkte erkannt worden? Nicht alle Beurteilungskriterien, welche Bewegungsfehler erkennen lassen, sind für eine lernwirksame Rückmeldung von Bedeutung. Es gilt also, die relevanten Bewegungsfehler herauszufiltern.

Welches sind die *relevanten* Bewegungsfehler?

Mit dem Wissen über Kernbewegungen und Kernpositionen sind relevante Bewegungsfehler leichter zu erkennen. Mit einem Praxisbeispiel wird im Folgenden auf die Bedeutung relevanter Bewegungsfehler eingegangen: Die *Rolle vorwärts* will auch mit grösster Anstrengung nicht gelingen. Ein Blick auf die Liste der Beurteilungskriterien lässt mögliche Ursachen erkennen:

1. das Gesäss zieht nicht nach oben
2. das seitliche Aufstützen mit Gewichtsverlagerung auf die Hände fehlt
3. Die Brust geht nicht zu den Knien
4. Das Kinn wird nicht zur Brust geführt
5. Der Hinterkopf setzt nicht zwischen den Händen auf
6. Die Bewegung verläuft nicht in der Körper-Querachse

All diese Beobachtungspunkte wurden zuvor als *wesentlich* erkannt. Werden diese Kernbewegungen nicht ausgeführt, so ist eine Belastung der Halswirbelsäule nicht zu vermeiden. Es kann keine Abrollbewegung erfolgen oder die Bewegung verläuft von der Körperlängsachse weg. Die Fertigkeit ist nicht als „Rolle vorwärts“ zu erkennen.

So kann in diesem konkreten Beispiel noch nicht von einer Grobform gesprochen werden, weil Kernbewegungen und Kernpositionen nicht oder mangelhaft umgesetzt werden. Steigert sich die Qualität der Bewegungsausführung im Laufe des Lernprozesses durch eine verbesserte Umsetzung von Kernbewegungen und Kernpositionen, kann man von einer Bewegungs-Grobform sprechen. Es zeigt sich, dass zur Beurteilung einer Bewegungsausführung die qualitative Ausprägung der Kernbewegungen und Kernpositionen entscheidend ist.

Kommen bewegungspräzisierende Elemente dazu, ist eine Bewegungs-Feinform erreicht. Bewegungs-Feinformen zeichnen sich durch ein hohes Koordinationsniveau aus und sind häufig formindividuell geprägt.

Werden im erwähnten Beispiel der *Rolle vorwärts* aber wesentliche Kernbewegungen ausgeführt und Kernpositionen der Bewegung eingenommen, gelingt auch die „grobe“ Ausführung der angestrebten Fertigkeit. Wird das Element zusätzlich mit einer ausgeprägten Körperspannung, einer dynamischen Rollbewegung dank kompakter Hockposition, mit jederzeit geschlossenen Beinen, usw. geturnt, ist eine Bewegungsfeinform mit hohem Koordinationsniveau erreicht.

Eine umfassende Fehlererkennung ist schwierig und im Schulsport- und Breitensport auch nicht zentral. Im Zentrum steht nicht die perfektionierte Ausführung einer Bewegungsfertigkeit, sondern das Gelingen einer Grob- oder Feinform der Bewegung. Je nach Schulstufe und Leistungsniveau gelten unterschiedliche und individuelle Ansprüche. Wollen Lehrpersonen, die Sport unterrichten, ihre Funktion als „Bewegungsberater“ lernförderlich umsetzen, halten sie sich an den bereits erwähnten Ansatz: Wesentliche Beobachtungspunkte führen zu Beurteilungskriterien, welche auf relevante Bewegungsfehler deuten können, die möglichst geschickt, also lernwirksam, zu korrigieren sind.

Lerneffekt der zweiten Teilaufgabe

- ✓ *Relevante Bewegungsfehler einer Bewegungsausführung werden erkannt.*
- ✓ *Beobachtungspunkte werden zu Beurteilungskriterien, anhand derer Bewegungsfehler erkannt werden.*
- ✓ *Das zielgerichtete Vergleichen von „Bewegungs-Istwerten“ mit den „Bewegungs-Sollwerten“ lässt den Beobachter Aussagen zur Bewegungsqualität machen.*

Teilaufgabe Beraten

Bewegungsausführung verstehen

So wie das *Beurteilen* auf dem *Beobachten* aufbaut, baut eine lernwirksame *Beratung* auf den Erkenntnissen der ersten beiden Teilaufgaben auf. Wer eine Bewegungsausführung *versteht*, kann diese (Fertigkeit) durch die wesentlichen Beobachtungspunkte beschreiben und erkennt mit Hilfe der Methode des Sollwert-Istwert-Vergleichs in der Bewegungsausführung Abweichungen bzw. Bewegungsfehler

Bewegungsausführung *kriteriengeleitet* beraten

Beraten wollen setzt das *Verstehen* einer Bewegungsausführung voraus. Man kann nur *Beraten*, was man zuvor beobachtet und beurteilt hat. So sind die Erkenntnisse über die qualitative Ausprägung von Kernbewegungen und Kernpositionen wichtige Hinweise, auf die in der Bewegungsberatung eingegangen werden muss. In der dritten Teilaufgabe auf *bewegunglesen.ch* geben Hinweise zu Kernbewegungen und Kernpositionen in den bewegten und angehaltenen Bildern Anhaltspunkte, wo Rückmeldungen nötig sind. Damit Rückmeldungen optimal lernwirksam werden, gilt es, einige methodische Grundsätze zu beachten.

Welches sind die *lernwirksamen* Rückmeldungen?

Ob eine Rückmeldung lernwirksam ist oder nicht, kann einzig über den erzielten Lerneffekt bei den Lernenden selber beurteilt werden. Unterschiedliche Erscheinungsformen können Rückschlüsse über erzielte Lerneffekte ermöglichen, etwa ein verbessertes Timing, messbare Verbesserungen der Leistung, Äusserungen zu einer verbesserten Bewegungsvorstellung, allgemeine positive Signale auf Rückfragen, durch spontane Äusserungen der Lernenden usw.

Grundsätze für Rückmeldungen, die von einer allgemein gültigen Lernwirksamkeit ausgehen:

- *Grundsätzliche Annahme von der Möglichkeit zur Verbesserung*
- *Lob, Fokus auf das Positive*
- *Vermittlung einer positiven Fehlerkultur*
- *Positive Formulierungen der Rückmeldung*
- *Rückmeldungen persönlich und möglicherweise ohne „Zuhörer“ machen*
- *Anzahl der Rückmeldungen beschränken, punktuelle Rückmeldungen*
- *Zeit zur Verarbeitung geben*

Grundsätze für Rückmeldungen, die von einer individuell gültigen Lernwirksamkeit ausgehen:

- *Sprache schülergerecht/typengerecht anpassen*
- *Berücksichtigung des Lerntypen*
- *Berücksichtigung des Motivationstypen*
- *Die Innensicht der Lernenden berücksichtigen, SchülerInnen-Rückmeldungen einholen*
- *Zeitpunkt der Rückmeldung bewusst wählen - tendenziell kurz nach der Bewegungsausführung*

Lerneffekt der dritten Teilaufgabe

- ✓ *Lernrelevante Rückmeldungen werden individuell aufgenommen und stehen im Zusammenhang mit der jeweiligen Lernsituation*
- ✓ *Rückmeldungen sind soweit wirksam, wie sie von Ihren Empfängern umgesetzt werden können*

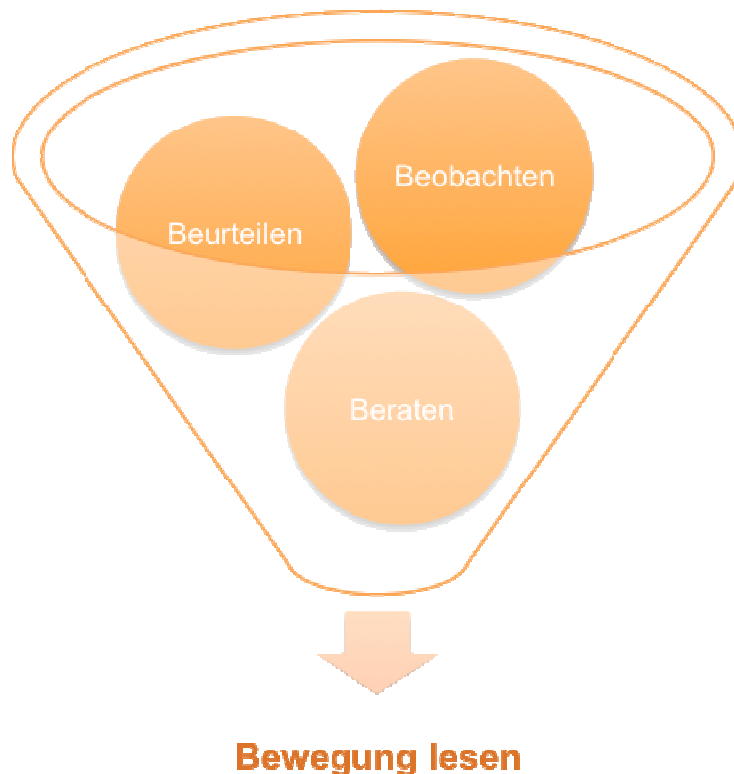


Abb.7: Der Trichter (Hensinger, 2012)

Beobachten

- Erfahrungsgeleitetes Wahrnehmen
- gezieltes Datensammeln
- Augenmerk auf Bewegungsablauf
- Bewegungsverhalten möglichst umfassend wahrnehmen
- Eigenes Bewegungsverständnis einfließen lassen
- Ausbildungsstand in die Beobachtungen einfließen lassen

Beurteilen

- Kriteriengeleitetes Beurteilen
- Vergleichen von Ist- und Soll-Werten
- Zuhören und Nachfragen (Innensicht berücksichtigen)
- Das Leistungsniveau berücksichtigen

Beraten

- Kriteriengeleitetes Beraten
- Kernbewegungen und Kernpositionen deutlich machen
- Bildhafte Sprache, Vorzeigen, Reihenbilder (Ikonischer Lernspeicher ansprechen)
- Bewegungsablauf vorsprechen, Metaphern verwenden (symbolischer Lernspeicher)
- Hohe Wiederholungszahl bei der Bewegungsausführung (enaktiver Lernspeicher)

Tab.1: Grundsätze: *bewegunglesen.ch* (Hensinger, 2012)

Literaturverzeichnis

- Handnotizen von Vorlesungen bei Arturo Hotz an der Uni Bern (2003) und der ETH Zürich (2005)
- Hotz, A. (1997). *Qualitatives Bewegungslernen*. Bern. Schweiz. Verband für Sport in der Schule (SVSS)
- BASPO (Hrsg.) (2009). Kernlehrmittel Jugend & Sport. Magglingen, BASPO

Abbildungsverzeichnis

- Abb.1: Modell des pädagogischen Konzeptes (BSPO, 2009)
- Abb.2: Ablauf-Schemata bei „bewegunglesen.ch“ (eigene Darstellung, 2012)
- Abb.3: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)
- Abb.4: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)
- Abb.5: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)
- Abb.6: Screenshot_LA_Wurf aus 3 Schritt Anlauf (www.bewegunglesen.ch, 2012)
- Abb.7: Der Trichter (Hensinger, 2012)

Tabellenverzeichnis

- Tab.1 Grundsätze: bewegunglesen.ch (Hensinger, 2012) Tabellenverzeichnis