

# Üben - Festigen - Trainieren

## U E B E N

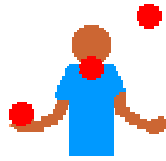
Erstellen eines KAWA's©  
„Meine Sportbiografie“  
Vorstellungsrunde



# Sportunterricht heute

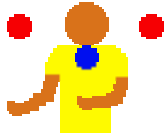


- Auflösung der „typischen Schulsportarten“?
- „fit for fun“?
- „fun and action“?
- „Fast-Food“ im Sportunterricht?
- Individualisierung – Enttraditionalisierung?
- Meine Sport-Biografie?
- Fähigkeiten und Fertigkeiten ↔  
Erziehungs- und Bildungsauftrag



# Der Begriff „Üben“

- Keine „Theorie des Übens“
- Komplexer Begriff - Zentrale Position
- Notwendige Bedingung des Lernens
- Optimierung von Bewegungsabläufen
- Vervollkommnung der koordinativen Fähigkeiten
- Vervollkommnung der konditionellen Fähigkeiten

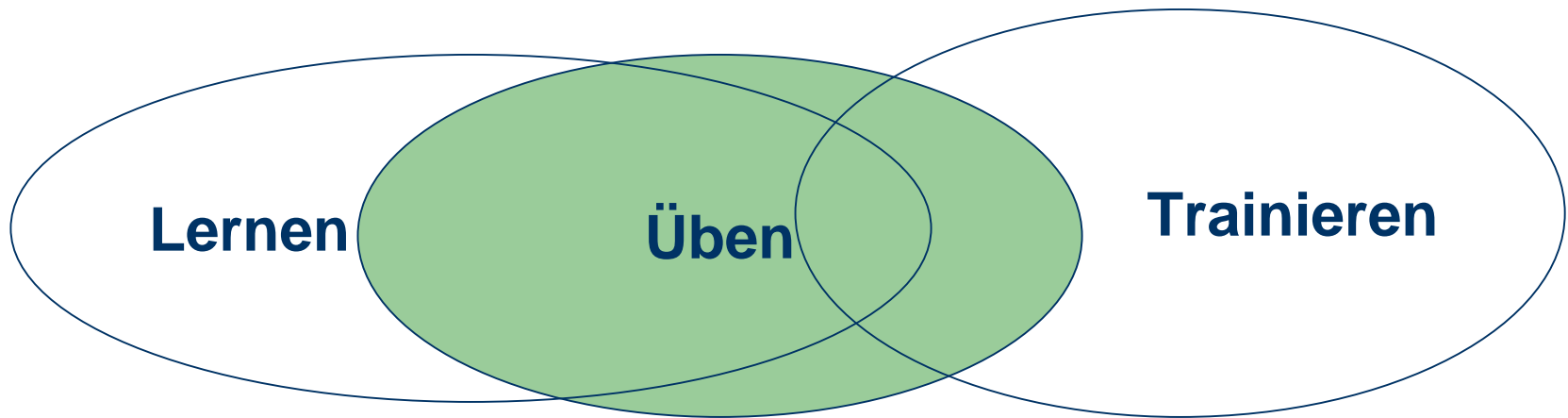


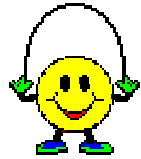
# Perspektiven des „Übens“

- Förderung einer positiven Leistungskultur
- Gleichzeitigkeit von Spaß und Anstrengung, Gefühl und Willenskraft, Glück und Ernst
- Ungestörte Aktivitätsräume für alle
- Sicherheit und Selbstsicherheit
- Soziale Aspekte
- Trennung von Lern- und Leistungssituationen



# Der Zusammenhang zwischen Lernen - Üben - Trainieren





# Motivation

Ein Pädagoge ist wie ein Wegweiser. Ein Wegweiser steht nicht im Weg, sondern am Weg. Ein Wegweiser ist deutlich und klar: er zeigt nicht gleichzeitig nach rechts und nach links. Ein Wegweiser ist ehrlich in seinen Angaben: 20 Kilometer Entfernung bleiben 20 Kilometer. Und schließlich: Ein guter Wegweiser leuchtet auch im Dunkeln.

Hans-Dieter Kulhay, Top-Manager und Organisationsberater

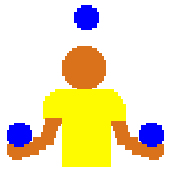
Zuviel wollen  
oder zuwenig wollen macht  
ohnmächtig und krank.  
Ruth Cohn

# Menschen sind motiviert, wenn sie

- Dinge tun, die Ihnen wichtig und bedeutsam sind.
- Dinge tun, die inhaltlich und zeitlich überschaubar strukturiert sind und Ziele genau definiert.
- über Handlungsfreiheit, Selbstbestimmung, Selbstverantwortung und Autonomie verfügen.
- sich selber als kompetent erleben, wenn sie Fortschritte und Erfolge feststellen und diese als Ergebnis ihres eigenen Handelns bewerten können.
- Verantwortung haben, Vertrauen genießen und sozial eingebunden sind.

**Prof. Weinert: „Die im internationalen Vergleich unbefriedigenden Leistungen deutscher Schüler sind paradoxerweise auch darauf zurückzuführen, dass der Unterricht im Durchschnitt zu pseudohaft leistungsbezogen und zu wenig lernorientiert ist.“**

Lernsituation	Leistungssituation
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entdecken wollen, experimentieren</li> <li>● Keine Angst vor Fehlern, keine Vermeidung, kein Ausweichen</li> <li>● Bemühen um Wissenszuwachs</li> <li>● Motivation, Lerninhalte zu verstehen, Zusammenhänge zu erfassen</li> <li>● Bestreben aus Fehlern zu lernen</li> <li>● Weiterentwicklung der eigenen Arbeits- und Problemlösungstechniken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Bemühen um Erfolg</li> <li>● Bestrebung, sich in einem günstigen Licht zu präsentieren, d.h. vorhandenes Wissen zu aktivieren und mangelndes Wissen zu „verschleiern“, auszuweichen</li> <li>● Keine Motivation, Neues zu lernen, Lücken zu schließen, unklar Gebliebenes zu verstehen</li> <li>● Vermeiden von Misserfolg, von Fehlern</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lernpartnerschaft in der Gruppe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Konkurrenz unter Gruppenmitgliedern</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lehrer als pädagogisch - psychologischer Berater</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Lehrer als Prüfinstanz</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Entspannte, offene, kreative sachinformations- und problemzentrierte Atmosphäre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Motivational gespanntes Feld zwischen Bewähren und Versagen</li> </ul>



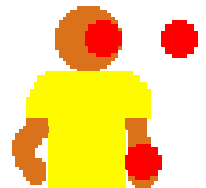
# Zusammenhang von Üben und Übungserfolg

- Übungsziele individuell angemessen
- Bestätigung auch von kleinen Fortschritten
- Selbstständiges Beurteilen des Übungserfolges
- Störungsfreie und konzentrierte Atmosphäre
- Nicht voreilig in neue Belastungssituationen
- Kriterien für richtiges Üben (z.B. Lockerheit, Genauigkeit der Ausführung, angemessene Wiederholungsfrequenz).

# Üben ⇒ Kompetenzbezogene Leistungsmotivation

- Spaß daran haben, etwas Schwieriges geschafft zu haben, besser zu werden, dazu zu lernen, etwas besonders gut zu machen.
- Anregung über noch nicht sicher beherrschte, aber vielleicht erreichbare Aufgaben erhalten.
- Anreiz ist die Selbstbewertung der eigenen Tüchtigkeit (Zufriedenheit mit sich selbst, Stolz)

⇒ **Erziehender Sportunterricht**



# Abschluss



„Als der Läufer zusammenbrach, standen die Trainer ratlos da: Sie hatten alles trainiert, nur nicht die Niederlage.“