

Methodische Hinweise

- Allgemeine **methodische Grundsätze** beachten:
 - Vom Leichten zum Schweren
 - Vom Einfachen zum Komplexen
 - Vom Bekannten zum Unbekanntem
 - Vom Groben zum Feinen
 - Altersgemäßheit der Übungen (Kraft-, Stabilisierungs- und Wahrnehmungsfähigkeit)

- Es kann entweder „**Freies Üben**“ angewandt werden, oder nach einem „**methodischem Gerüst**“ gearbeitet werden:
 - 1.VORMACHEN (zeigen der Technik oder Bewegungsaufgabe)
 - 2.ERKLÄREN (Zielsetzung erläutern, wichtige Punkte ansprechen)
 - 3.NACHMACHEN (Übende sammeln erste, eigene Bewegungserfahrungen)
 - 4.BESPRECHEN (aufgetretene Schwierigkeiten/Ungenauigkeiten klären)
 - 5.ÜBEN (Üben, Kontrolle des Lernvorganges)

- Nicht zu viele verschieden Übungen anbieten. Die einzelnen Übungen sollten gut beherrscht werden bevor man neue Übungen ins Training einbaut. Alle Übungen können kreativ weiter entwickelt bzw. erschwert werden.

- Bei Übungen mit Inline Skates bzw. Eislaufschuhen sollten die Schuhe oberhalb des Sprunggelenkes gelockert werden.

- Viele Übungen mit Langlaufski sind auch mit Kurzski durchführbar.

- Viele Übungen mit Inline Skates sind auch mit Eislaufschuhen durchführbar.

Bei sehr anspruchsvollen Übungen, Übungen mit großen Geschwindigkeiten und Übungen mit Zusatzgeräten muss unbedingt auf eine entsprechende Absicherung (Matten, etc.) und Sicherung durch den Trainer geachtet werden.

Methodische Grundsätze und Maßnahmen im Koordinationstraining

Grundsätze

- Koordinative Fähigkeiten sind im Gegensatz zu konditionellen Fähigkeiten in der Hauptsache nur komplex zu verbessern.
- Eine sehr gute Ausprägung koordinativer Fähigkeiten ist nur über das Prinzip der ständigen Variation und Kombination der Übungsmethoden und -inhalte zu erzielen.
- Übungen zur Entwicklung koordinativer Fähigkeiten führen rasch zur Ermüdung; daher sollten sie an den Anfang einer Trainingseinheit gestellt werden.
- Es sollten auch genügend Erholungspausen gesetzt werden; bei Ermüdungserscheinungen sofortige Beendigung des koordinativen Trainings, da sich sonst technische Fehler manifestieren können.
- Die anzuwendenden Trainingsformen müssen so ausgewählt werden, dass sie primär auf die auszubildende Fähigkeit gerichtet sind.

Bei der Förderung und gezielten Verbesserung koordinativer Fähigkeiten muss die Konzentration auf den zu verbessernden Prozessen der Bewegungssteuerung liegen. Dabei müssen die koordinativen Anforderungen über das »normale« Maß hinaus erhöht werden. Es sind vielfältige, ungewohnte und schwierige Bewegungsaufgaben zu stellen und es sind veränderte, neue und »knifflige« Übungsbedingungen zu schaffen. Die grundsätzliche Formel lautet also:



Diese erschwerten Ausführungsbedingungen lassen sich prinzipiell auf zweierlei Weise organisieren.



Im ersten Fall geht es also um die Erschwerung der Bewegungsausführung selbst durch die Anwendung der Prinzipien der Variation und Kombination. Im zweiten Fall geht es um den Erhalt der ursprünglichen Bewegungsausführung bei (bzw. trotz) veränderten Bedingungen und höheren Situationsanforderungen. Selbstverständlich möglich - wenn auch in der Regel besonders anspruchsvoll - sind kombinierte Maßnahmen.

Maßnahmen

Maßnahmen zur Variation der Bewegungsausführung

- Veränderung der Ausgangs- und Endstellungen
- Veränderung der Bewegungsrichtung
- Veränderung des Bewegungstempos
- Veränderung des Bewegungsumfanges
- Veränderung des Kräfteinsatzes
- Betonung einzelner Bewegungsphasen und/oder Teilbewegungen
- Üben mit verschiedenen Körperteilen
- spiegelbildliches Üben
- Kombination von Übungen
- Zusatzaufgaben während der Bewegungsausführung
- Anpassen von Bewegungen an Vorgaben
- Imitationsübungen
- u.v.m.

Maßnahmen zur Variation der Übungsbedingungen

Die Variation erfolgt allgemein durch das Üben unter ungewohnten Bedingungen:

- Veränderung des Bewegungsraumes
- Veränderung der Anzahl der Mitspieler und/oder Gegner
- Veränderung des Geländes, der Stützflächen etc.
- Veränderung der Signalgebung
- Veränderung der Informationsaufnahme
- Veränderung von (taktischen) Aufgabenstellungen
- Üben nach Vorbelastung
- Verwendung von Handgeräten, Hilfsmitteln, Gerätebehinderungen etc.
- Üben unter Zeitdruck, mit Zeitvorgaben etc.
- Üben mit Partnerwechsel, Gegenwirkung durch Partner etc.
- zusätzliche Aufgaben während des Übens
- Veränderung z.B. von Entfernungen, Abständen, Zielvorgaben, Wurf-, Schuss- und Schlagwinkeln
- Üben mit geschlossenen Augen
- Üben nach Reizung des Gleichgewichtssinnes
- Veränderung von Spiel-, Kampf- und Wettkampfgeln
- Üben bei Störeinflüssen
- u.v.m.

LITERATUR:

Friedrich, W. (2005). Optimales Sportwissen. Grundlagen der Sporttheorie und Sportpraxis für die Schule. Balingen, Spitta

Variationsmöglichkeiten

AUSFÜHRUNG

- Rückwärts
- Blinde Ausführung bzw. ein Auge geschlossen
- Schwindel erzeugen durch Drehungen → dann Übung schnellstmöglich gut ausführen
- Kontraste einbauen → hoch-tief, schnell-langsam, ...
- Zusätzliche mentale Beanspruchung durch Zusatzaufgaben während der Übung (z.B. rechnen, jonglieren, ...)

UMWELT

- Steilheit des Geländes
- Schneebeschaffenheit
- Rollwiderstand
- Härte der Unterlage

MATERIAL / GERÄTE

- Schuhhöhe
- Skilänge
- Unterschiedliche Schuhe, Ski, Rollwiderstände (Wagerl vs. Inline), ...