



## WS 303-01 | Ich sehe was was Du nicht siehst - Techniken sehen und verstehen

Referent: Peer Falkenberg

Samstag, 08.02.2025 | 11:00 – 12:30 Uhr

**Feedback:** Rückmeldung zu dem, was war (vergänger Versuch)<sup>i</sup>

**Instruktion:** Anweisung für das, was kommt (nächster Versuch)

Mögliche Stellschrauben:

- negatives vs. positives Feedback
- Zeitpunkt und Häufigkeit
- Aufmerksamkeitsfokus lenken
- bewusste vs. Unbewusste Vermittlung
- Ursachen- vs. Symptombekämpfung

### Take-Home-Messages

Primär positive Aspekte des Versuchs aufgreifen und Potentialreserven für Instruktion nutzen.

Trainer denkt während Turner turnt, Turner denkt danach.

- ⇒ 5-30s Zeit lassen bis zur Kommentierung. (closed loop beachten)
- Reflexion einfordern. Was denkst Du? War der Versuch besser oder schlechter als der vorige?
- Grobkoordination erfordert mehr und stärkere Eingriffe als Feinkoordination.
- „Frischgetrampelten Pfad entweder schnell weiter austreten oder erstmal Gras drüber wachsen lassen.“

Insbesondere im Anfängerbereich Instruktion mit äußerem Fokus formulieren.

Bewusste Vermittlung kann automatisierte Bewegungsabläufe stören (Bewegung zerdenken). Unbewusste Vermittlung fördert Automatisierung.

Der Turner braucht nicht zu wissen, was Du denkst, sondern, was Du von ihm möchtest. Eine bildliche Sprache hilft dabei, eine Bewegungsvorstellung zu entwickeln.

Statt das Resultat (Symptom) zu kommentieren, Biomechanik nutzen, Ursache des Technikfehlers finden und thematisieren.





Bei Stagnation im Lernprozess:

Routinen überdenken und offen sein für Variabilität und Veränderung in Übungsgestaltung und Kommunikation.

- flexible Trainingsformen (monoton vs. variabel)
- andere Feedback- und Instruktionsformen (z. B. auch visuell mit Video)
- positive Korrekturformulierung
- Mit anderen Worten das gleiche zu sagen, gibt manchmal den entscheidenden Stoß.

**Fehlerarten**, denen kommunikativ zu begegnen ist:<sup>ii</sup>

- **Vorstellungsfehler:** Der Turner hat die Vorstellung, dass seine fehlerhafte Technik die richtige ist.
- **Wahrnehmungsfehler:** Der Turner nimmt nicht wahr, dass seine Technik nicht seiner Bewegungsvorstellung entspricht.
- **Umsetzungsfehler:** Der Turner kann (meist aus konditionellen Gründen) seine Bewegungsvorstellung nicht umsetzen.
- **Falsche Prioritätensetzung:** Der Turner möchte z. B. das Element final ausführen, und vernachlässigt dabei technische Linien. Dem Trainer wäre es vielleicht lieber, wenn der Rückschwung sauber auf 45° geturnt würde, als mit gebeugten Armen und Knien in den Handstand.

**Lern- / Techniktraining gestalten**

- Lerntraining muss gelernt werden und fordert von Athlet und Trainer viel.
- Schaffung eines Umfeldes im Dreieck „Trainer – Athlet – restl. Trainingsgruppe“
  - ruhige Lernatmosphäre
  - Konzentriertes Arbeiten (von Turner und von Trainer!)
  - Schnelle Anpassung des methodischen Schrittes an den aktuellen Technikstand (vorwärts wie rückwärts; schnelle Entscheidung dazu treffen)
  - Wenige Versuche – kurze Feedbackschleifen  
Lernen neuromuskulärer Ansteuerung passiert in den ersten 3-5 Versuchen, danach kein relevanter Zugewinn.
  - Zeit nehmen  
Zeitdruck ist hinderlich, dennoch rechtzeitig abubrechen, wenn kein Fortkommen ist.
- Techniktraining des Trainers
  - Technikbild entwickeln (wissen, was ich sehen will; die Blaupause im Kopf)
  - Abweichung feststellen (Hilfsmittel z. B. Videos nutzen)
  - Fehler / Ursache finden (Wissen / Biomechanik anwenden)
  - Kommunikation üben (s. Feedback & Instruktion) / Maßnahmen ergreifen
  - Wirkung überprüfen





- Technikleitbild entwickeln
  - Funktion klarmachen (fehlende Höhe ist einfacher zu sehen als nachgebende Knie im Absprung)
  - weiterführende Elemente identifizieren (meth. und in Serie vorweg o. folgend)
  - „wo passiert etwas“ (relevante Bewegungsaspekte)
  - erlaubte Variationsbreite
  - Gründe für unterschiedliche Herangehensweise an Elemente vergegenwärtigen

---

<sup>i</sup> Jonas Rohleder: Sportmotorik-Turnen, Anwendungsbezogene Grundlagen-sportartspezifisch betrachtet, DSHS Köln, Skript zur DTB-Trainer B-Ausbildung 2021

<sup>ii</sup> Bessi, Flavio: Materialien für die Trainerausbildung im Gerätturnen–1. Lizenzstufe. 3., veränd. Aufl. Freiburg: Eigenverlag, 2009, ISBN 978-3-00-027421-3

