

Differenziertes Lehren im Skifahren

Autor(en): **Hotz, Arturo**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Maggingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Maggingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 11

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-993549>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Lernen und Lehren im Sportunterricht (5)

Differenziertes Lehren im Skifahren

Arturo Hotz

«Skifahren erfolgreich lernen erfordert differenziertes Lehren», eine Forderung des bekannten Fachmannes in Fragen des Bewegungslernens, Arturo Hotz. Er entwickelt hier ein Modell für das Techniklernen unter den Stichworten «Erwerben – Anwenden – Gestalten».

Eine oft zitierte Einsicht erinnert uns daran, dass Schüler/-innen dort von ihren Leiter/-innen abgeholt werden müssen, wo sie eben gerade stünden. Keine Frage: in dieser Erkenntnis steckt viel Wahres. Die Erfahrung lehrt uns zudem, dass Anfänger, Fortgeschrittene und auch Könnler unterschiedlich gefördert werden müssen: einer, der erst seit wenigen Tagen auf Ski steht, braucht andere Hinweise, andere Korrekturen und andere Lerngelegenheiten als jene Jugendlichen, die sich gerade mit einem gezielten Techniktraining auf einen Riesenslalom vorbereiten. Was in der Praxis einleuchtend ist, muss auch im Hinblick auf eine systematische Gestaltung eines Lernprozesses didaktische Konsequenzen haben. In diesem Sinne wird nachfolgend ein für die Praxis hilfreiches Dreistufenmodell erläutert.

Lehren heisst orientieren

Wer irgendwo – nicht nur im Sport – ein bestimmtes Problem gründlich lösen will, geht früher oder später von der Annahme aus, vorerst die Situation analysieren zu müssen. Dann, die Ursachen erkannt, wird sie und er versuchen, systematisch den Erfolg zu planen. Im Tele-

gramm-Stil zusammengefasst: Erfolgreiches, weil gründliches Problemlösen verlangt analytisches Vorgehen und systematische Planung, denn: «Erfolgreiches Lernen erfordert differenziertes Lehren.»

Als Leiter/-innen sind wir bestrebt, jungen Menschen eine sportliche Disziplin auf die Art und Weise näher und beibringen zu wollen, dass die Lernenden möglichst bald über jenes – auch technische – Rüstzeug verfügen, das es ihnen erlaubt, unterschiedlich schwierige Hänge meistern und vor allem so gestalten zu können, dass die damit verbundenen Eindrücke und Erfahrungen in und mit der Natur zum beglückenden Erlebnis werden. Das heisst für uns:

Wir müssen analysieren können

Nach dem Motto «Wir gehen der Sache auf den Grund» suchen wir die Anteile, welche die Skitechnik bestimmen. Wenn wir wissen, worauf es ankommt, kennen wir das Anforderungsprofil; daran wollen wir uns bei der Gestaltung der Lern- und Lehrprozesse orientieren.

Die Frage: Welches sind die für das Techniklernen wichtigen Aspekte? steht also am Anfang unserer Überlegungen. Was wir kennen müssen, sind die Anforderungsprofile sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene und für Könnler. Für die Praxis müssen wir Antworten auf folgende Fragen haben:

– Wie sieht das Grundmuster der Zielbewegung aus?

– Was muss zuerst gelernt, dann wie und wodurch gefestigt und schliesslich auf welche Art und Weise zu einem umfassenden skitechnischen Bewegungskönnen ergänzt und vervollkommt werden?

Wir müssen systematisch planen können

Wenn wir wissen, worauf es ankommt, müssen wir die einzelnen Elemente in einen schrittweise gestalteten und auf unsere Ziele ausgerichteten Lernprozess einbauen. Also:

– Was muss wozu, für wen, wann und wie an- und dargeboten werden?

Wir halten fest

Mit den oben gestellten Fragen, zusammengefasst mit der Basisfrage: Wie kann das Lernen und Lehren beim Skifahren erfolgreich gestaltet werden? Beschäftigen sich vor allem die Ski-Didaktiker. Sie sind bemüht, den Lehr- und Lernpartnern auf die drei für die Praxis entscheidenden Fragen:

– «Wozu?» (Frage nach dem Sinn)

– «Was?» (Frage nach dem Inhalt)

– «Wie?» (Frage nach der erfolgreichen Vermittlungsart)

verständliche und weiterführende Antworten zu geben. Solches Vorgehen lässt Systematik erkennen. Das Wort «System» stammt aus dem Griechischen und heisst «Gliederung» oder «Aufbau», aber auch «einheitlich geordnetes Ganzes» oder «Lehrgebäude». Systematisch vorgehen heisst also in unserem Zusammenhang: komplexe Beziehungen und Abhängigkeiten beim «Lernen und Lehren» übersichtlicher «gliedern» und sie in einem «einheitlich geordneten Ganzes» darstellen. Mit unserem Modell wollen wir einen möglichen «Aufbau» des Lernprozesses abbilden, wodurch ein «Lehrgebäude» als Orientierungshilfe für die Praxis entstehen soll.

1. Schritt

Gliederung: Lernstufen und ihre Hauptaufgaben

Ungleiches Können erfordert unterschiedliche Instruktionen, samt unterschiedlichen Informationen. In diesem Sinne müssen wir uns mit unseren Hinweisen und Anleitungen den Gegebenheiten anpassen oder anders ausgedrückt: das Lernniveau des Lernenden gebührend berücksichtigen. In diesem Sinne – entsprechend der Titelaussage – muss der Lernprozess differenziert wer-



Richtiges Timing – Schlüssel zum Erfolg.



Anwenden und variieren.

den. «Differenzieren» heisst hier Anpassen des Lehrangebots an die Lernenden auf den einzelnen Lernstufen.

Konsequenzen für die Lehrpraxis?

Erst wenn wir wissen – und wohl auch spüren – wer wann, welche und wieviele Informationen braucht, können wir auf Erfolgskurs steuern. Die für das Lernen entscheidenden Informationen werden «lernrelevante Informationen» genannt. Lehren heisst somit einerseits *lernrelevante Informationen* und andererseits *individuell bedeutsame Informationen* lernwirksam vermitteln. Traditionellerweise wird dann der Lernprozess in eine Anfänger-, Fortgeschrittenen- und Könnerstufe gegliedert. Weiterführender scheint es jedoch, diese Lernstufen nach jenen Hauptaufgaben zu benennen, die es von allen Lernenden zu lösen gilt. Diese Aufgaben sind *typische Tätigkeiten*, mit denen gleichzeitig auch der stufenbezogene Lerninhalt charakterisiert wird.

1. Lernstufe

Ganz im Geiste von Goethes Faust muss vorerst etwas *erworben* werden, um es schliesslich *besitzen*, d.h. darüber verfügen zu können: «(...) erwirbt es, um es zu besitzen!» Also: Zuerst «erwerben» und dann auch «festigen». Und weil beim Lernen stets die Lernbedingungen eine entscheidende Rolle spielen, muss

Wir widmeten eine Serie von Artikeln dem Bereich «Lernen/Lehren». Fünf Autoren erarbeiteten verschiedene Themen aus verschiedenen Sportarten:

- 1 Gegensatzerfahrungen (Leichtathletik) Nr. 7/94
- 2 Umlernen (Schwimmen) Nr. 8/94
- 3 Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb (Geräteturnen) Nr. 9/94
- 4 Beobachten – Beurteilen – Beraten (Spiele) Nr. 10/94

5 Erwerben – Anwenden – Gestalten (Skifahren)

hier der präzisierende Zusatz beigefügt werden: «*unter erleichternden Lernbedingungen*», zudem, was wichtig ist in der Grundausbildung, soll der Lernprozess möglichst «*vielseitig*», auch sportübergreifend («*polysportiv*») gestaltet werden.

2. Lernstufe

Unter erleichternden Bedingungen Erworbenes zielt auf Anwendung, vor allem «*unter gezielt veränderten Lernbedingungen*». Somit wird klar, dass auf der 2. Lernstufe «*Anwenden*» des bisher Gelernten die Haupttätigkeit ist. Da einerseits die Umgebungsvielfalt eine entsprechende Anpassung (auch «*Flexibilität*» genannt) verlangt und zudem die erworbenen Grundmuster durch das Prinzip «*Variation*» weiter gefestigt, dadurch auch erfolgreicher angepasst und so vielfältiger angewandt werden können, wird diese Lernstufe bezüglich des methodischen Vorgehens durch «*variieren und kombinieren*» gekennzeichnet.

3. Lernstufe

Auf der höchsten Lernstufe gilt es, die angestrebten Zielbewegungen zu *vervollkommen* und – wenn nötig – noch weiter zu *verfestigen*. Dem (*Aus-*)*Gestalten* der Bewegungs- und Technikmuster kommt somit grosse Bedeutung zu. Deshalb benennen wir diese Lernstufe mit «*Gestalten*». Und weil auf dieser Stufe auch der höchste Verfestigungsgrad erreicht wird, müssen dementsprechend «*erschwerende Lernbedingungen*» geschaffen werden. In diesem Sinne kennzeichnen wir diese Stufe zusätzlich zum «*Gestalten*» mit «*Ergänzen*».

2. Schritt

Lernziele bestimmen: «Wozu das Ganze?»

Nachdem wir die einzelnen Lernstufen durch ihre Hauptaufgaben charakterisiert haben, geht es nun darum, die stufengerechten Lernziele zu bestimm-

men. Die Frage nach dem Lernziel, kann auch mit «*Wozu?*» formuliert werden. Damit überlegen wir uns auch: «*Was wollen wir eigentlich?*» Das heisst: wir fragen nach dem «*Sinn*» oder nach der sog. «*Funktion*».

1. Lernstufe – «Erwerben und Festigen»

Die Funktion der 1. Lernstufe steht in engem Zusammenhang mit der Erkenntnis: «*Ohne Basis, kein sinnvoller Aufbau.*» Der Sinn der 1. Lernstufe liegt demnach im Schaffen einer Basis im Hinblick auf einen sinnvollen Aufbau. Eine gute Basis sind günstige Lernvoraussetzungen; die Hauptaufgabe der 1. Lernstufe ist bereits klar: Wer einen bestimmten Bewegungsablauf erlernen (erwerben) will, braucht entsprechende Fähigkeiten als Lernvoraussetzungen. So beginnt jeder Lernprozess mit dem Erwerb von Fähigkeiten. Wir bezeichnen diesen Lernweg mit «*fähigkeitsorientiertem Fertigkeitserwerben*» oder als «*fertigkeitsbezogene Fähigkeitsentwicklung*». Goethe fasste auch diese Einsicht treffend zusammen: «*Fähigkeiten werden vorausgesetzt, sie sollen zu Fertigkeiten werden. Dies ist der Zweck aller Erziehung.*»

Wir fassen zusammen

Jederzeit unser Bewegungsverhalten dosieren und kontrollieren können ist das Ziel des gesamten Lernprozesses. Ziel der 1. Lernstufe ist es, eine Grundlage für jegliches Lernen im Sport zu schaffen. In diesem Zusammenhang sind ein gut ausgebildetes Körper- und Bewegungsgefühl grundlegende Lernvoraussetzungen. Ein gutes Körpergefühl haben heisst über ein feinabgestimmtes Empfindungsvermögen (Empfindungspotential) verfügen können und ein gutes Bewegungsgefühl haben heisst über ein Steuervermögen (Steuerepotential) verfügen können. Die Grundqualität auch des erfolgreichen Skifahrens ist in einem guten Körper- und Bewegungsgefühl begründet, das ein komplexes Zusammenspiel von zahlreichen *Sinneswahrnehmungen*, einer guten Auffassungsgabe und einer differenzierten *Gleichgewichtsfähigkeit* ist.

2. Lernstufe: «Anwenden und Variieren»

Wer Neues erworben hat, möchte es auch erproben. Gelerntes soll sich in der «*Anwendung*» bewahren können: «*Anwenden*» ist aber nur dann sinnvoll, wenn das Gelernte bereits einen bestimmten Festigungsgrad aufweist. Was heisst das? Entgegen einigen bekannten Lernmodellen, bei welchen die «*Anwendung*» erst nach dem Stabilisieren als letzte oder höchste Stufe folgt, wird mit diesem hier vorgestellten Modell die Überzeugung vertreten, dass «*Anwen-*

den» die entscheidende Phase im Lernprozess auf dem Weg zum Bewegungskönnen und zur Bewegungsvielfalt darstellt.

Durch das Anwenden in unterschiedlichem Gelände wird die Form angepasst, das heisst: sie muss entsprechend variiert werden. Also werden durch *gezielte Variation* die Anwendungsmöglichkeiten und -chancen erhöht. Variationsformen und später die Kombination von verschiedenen Bewegungsformen tragen so einerseits wesentlich zur Festigung (Stabilisierung) des Bewegungskernes (oder der Bewegungsstruktur) bei und zeigen andererseits den Weg zu einem wichtigen Ziel des Techniklernens: durch vielfältiges Variieren und Kombinieren kann die individuelle Anpassungsfähigkeit entscheidend verbessert werden. Voraussetzung dafür ist eine möglichst klare Bewegungsvorstellung.

Wir fassen zusammen

Ist ein Grundmuster (Bewegungskern) durch wiederholtes, möglichst präzises – daher vorerst langsames – Wiederholen auch hinsichtlich der Bewegungsvorstellung im Sinne einer Orientierungsgrundlage einigermaßen gefestigt, muss es in gezielt ausgewähltem Gelände angewandt und erprobt werden. Mehr und mehr werden die Formen variiert, später auch kombiniert. Ob ein Grundmuster auf der 1. Lernstufe genügend gefestigt ist, kann mit höherer Ausführungsgeschwindigkeit zufriedenstellend überprüft werden. Die Orientierungsgrundlage der Variation und Kombination ist die Bewegungsvorstellung. Die Heraus-

bildung einer klaren Bewegungsvorstellung ist das zentrale Ziel der 2. Lernstufe.

3. Lernstufe: «Gestalten und Ergänzen»

Die 3. Lernstufe ist die höchste Lernstufe; entsprechend hoch gesteckt sind auch ihre Ziele: Buchstäblich hohe Schule ist es, die erworbenen, durch vielfältige Anwendung erprobten und variationsfähigen und also gekonnten Bewegungsabläufe in optimaler Geschwindigkeit *ausführen, anpassen* und je nachdem auch *variieren* und *kombinieren* zu können. Kurzum: Ein guter Skifahrer zeichnet sich durch eine sog. *Handlungsflexibilität* aus. Dies ist das Ziel (also die Antwort auf die Frage: Wozu?) und die Funktion der 3. Lernstufe.

Wir fassen zusammen

In jeder gegebenen Situation sich sportmotorisch angemessen und möglichst souverän verhalten zu können, ist qualitativer Ausdruck der Meisterschaft. So wird die Handlungsflexibilität zum Gütezeichen der Könner.

3. Schritt

Lerninhalte bestimmen: «Was wollen wir lernen?»

Erst wenn die Ziele (und Funktionen) der einzelnen Lernstufen klar abgesteckt sind, wird das Fragen nach möglichen Lerninhalten sinnvoll. Sinnvoll heisst in diesem Zusammenhang «zielorientiert». In der Differenzierung der Lernstufenziele ist das Gliedern (Strukturieren) der

eine Aspekt, der nicht minder wichtige ist die Qualität des Aufbaus. Diese kann durch den Leitsatz: «Vom Wesentlichen zur Vielfalt» garantiert werden.

1. Lernstufe: Kernprogramme erwerben und festigen

Der Kern einer Sache ist das Wesentliche dieser Sache. Naheliegender ist also, vom Bewegungskern auszugehen und diesen auch auf der 1. Lernstufe zu vermitteln. («Lernen durch Rhythmus» vgl. Hotz 1993.) Zum Bewegungskern: Dieser eher neue Begriff soll das Entscheidende einer Bewegung charakterisieren. Der Bewegungskern ist die Grundstruktur, daran orientiert und gemessen können situationsangepasste Formen entwickelt werden. Doch wenn die Struktur – der Bewegungskern – nicht stimmt, ist ein sinnstiftender Aufbau nicht möglich. Davon abgeleitet ist der massgebliche Lerninhalt auf der 1. Lernstufe die Entwicklung eines Kern-Programmes; es fasst das Wesentliche der anzustrebenden Zielbewegung zusammen. Wenn die Knotenpunkte nicht stimmen, hat der erhoffte Erfolg buchstäblich kein Fundament: Kernprogramme sind in diesem Sinne fundamental. Auch für skitechnische Bewegungsabläufe gilt es diese noch weitgehend zu erarbeiten. So wie Kinder keine kleine Erwachsene sind, kann bei Kern-Programmen nicht von «kleinen Ziel-Programmen» gesprochen werden, die nur bezüglich Aussensicht (meist im Bewegungsumfang) reduziert werden. Was jedoch Kern- und Zielprogramme miteinander verbindet, ist die gemeinsame Struktur. Dieser Struktur «Fleisch» (angemessene Form) und «Blut» (angemessene Dynamik) geben, ist Aufgabe der 2. Lernstufe.

2. Lernstufe: Programm-Varianten herausarbeiten

Der Bewegungskern – dargestellt in einem Bewegungsgrundmuster – erfüllt auch die Funktion eines Baugerüsts. So wie ein Gerüst noch kein Haus ist, bleibt Kern-Programm nicht Endstation, sondern Start zur Entwicklung. Auf dem Weg zur Anpassung an eine bestimmte Situation, gilt es deshalb den auf der 1. Lernstufe erworbenen Kern-Programmen Form zu geben. Wer zur gleichen Struktur mehrere Formvarianten anzubieten hat, ist flexibler, das heisst: er hat mehr Anpassungsmöglichkeiten. Und wenn das Ziel der 2. Lernstufe eben das Anwenden ist, müssen der Situations- und Geländevielfalt entsprechende Programm-Varianten entwickelt werden.

3. Lernstufe: Funktionstüchtige Zielbewegungen entwickeln

Die grundsätzliche Zielperspektive der 3. Lernstufe ist die Vervollkommnung. Naheliegenderweise müssen im «Was?»



Kernprogramme sind fundamental als Start zu Entwicklungen.

Bereich» deshalb die jeweiligen Programm-Varianten vervollkommt werden: Ziel-Programme sind Endprodukte; je nach Aufgabe – möglichst schnell, schön oder elegant – sind sie im umfassenden Sinne formvollendet. Im Skifahren die Demonstrationsform oder jene lehrbuchgemässe Ausführung, die dem Skilehrer-Kandidaten die Höchstnote zuteil werden lässt.

4. Schritt

Lernwege bestimmen: «Wie sag' ich's meinem Kinde?»

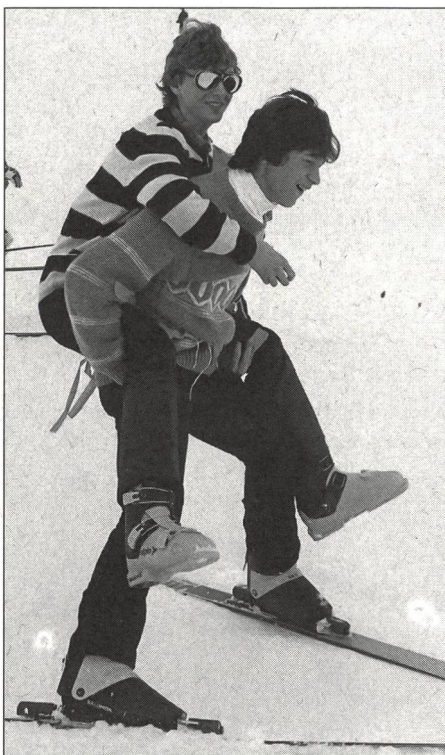
Das Vor-Gehen des/r Skilehrers/-in zeigt den Weg. Auch wenn Skischüler/-innen oft nicht hinreichend kompetent sind, das «Was?» zu beurteilen, das «Wie?» hingegen betrifft sie unmittelbar. Der Weg bestimmt entscheidend den Erfolg und die Art und Weise der methodischen Gestaltung ist die Visitenkarte der Skipädagogen.

1. Lernstufe:

Vielseitig ist niemals einseitig

Je breiter abgestützt die Grundlagen, desto grösser die Chancen für einen soliden Aufbau. Gute Skifahrer/-innen verhalten sich in «jedem» Gelände situationsangemessen. Das bedeutet: Um sowohl die skitechnischen Bewegungsabläufe als auch die jeweils erforderliche Geschwindigkeit den Gegebenheiten und ihren Zielen erfolgreich anpassen zu können (vgl. 2. Lernstufe), brauchen wir als Basis ein sog. *Körpergefühl*. Für die Entwicklung dieses Körper- und Bewegungsgefühls kann nie zuviel getan werden. Übungen, die im Rahmen der Forderung der grundlegenden koordinativen Fähigkeiten (Funktionen der Orientierung, Differenzierung und des Gleichgewichts) ausgewählt und zusammengestellt werden, können dazu sehr viel beitragen, wodurch gleichzeitig auch grundsätzlich die Lernfähigkeit verbessert werden kann. Also:

- *Sich räumlich-zeitlich orientieren lernen:* Mit Umtreten beim Rückwärtsfahren können wir das räumliche und zeitliche Orientierungsvermögen verbessern.
- *Sensorisch differenzieren lernen:* Durch Bogentreten kann mit unterschiedlichem Kräfteinsatz das «Muskelspannungsgefühl» und die sensorische Differenzierungsfähigkeit gefordert werden. Beim Fordern des Differenzierungsvermögens kommt – wie überhaupt beim Lernen des Lernens – dem didaktischen Prinzip des Sammelns von Gegensatzserfahrungen grosse Bedeutung zu.
- *ein dynamisches Gleichgewicht erlangen und bewahren lernen:* Auf



Erschwerende Lernbedingungen.

vorwiegend flachem Gelände können beispielsweise selbst Anfänger bald einmal in der Falllinie abwechselungsweise den einen und dann den andern Ski, während kürzerer und immer länger werdender Zeit, abheben und so, auch mit geschlossenen Augen, eine immer längere Wegstrecke (nicht nur in der Falllinie) zurücklegen.

Das mit solchen Übungen verbesserte Körper- und Bewegungsgefühl zeigt erneut, wie sehr die Leistungsfähigkeit unserer Sinnesorgane mit der koordinativen Befähigung zusammenhängt und diese Inhalte in diesem Lernabschnitt zentral zu fordern sind. Die vielseitige und im Sommertraining auch polysportive Forderung des Körper- und Bewegungsgefühls ist eine sehr wichtige Voraussetzung für die anzustrebenswerte Kunst des steten Dosieren- und Kontrollieren-Könnens.

2. Lernstufe: Die Variation verrät den werdenden Könnler

Wer in der Lage ist, allmählich, in zunehmend auch anspruchsvollerem Gelände, mit unterschiedlicher Pistenbeschaffenheit, eine bestimmte Schwungart (z.B. Kurz- oder Parallelschwingen) zu fahren, gestaltet so einen bestimmten Bewegungskern zu einer geländeangepassten und ausserdem zweckerfüllenden (z.B. möglichst ökonomischen oder ästhetischen) Zielform. Durch die – auch spielerische – Variation und später die Kombination der Kern-Programme wird die Anpassungsfähigkeit massgeblich verbessert. So ist es das Ziel dieser Lernstufe, die «richtigen» Skitechniken einer-

seits verfügbar zu machen und andererseits optimal einsetzen zu können. Also muss – wie es so schön heisst – die «individuelle situativ-variable Verfüg- und Anwendbarkeit» verbessert werden. Der Fantasie bei der vielfältig variierten Übungsauswahl im koordinativen Bereich sind keine Grenzen gesetzt.

3. Lernstufe: «kreativ und komplex» – die Schlüssel zum Erfolg

Im koordinativen Bereich wird der Akzent auf dieser höchsten Lernstufe auf die *Rhythmisierung* gesetzt. Somit wird auch deutlich, dass das Rhythmisieren-Können als koordinative Qualität nicht eine unter andern ist, sondern hierarchisch gesehen die höchste ist: Es gibt kein Rhythmisieren ohne Orientierung, ohne Differenzierung, ohne Gleichgewicht und ohne Reagieren-Können; im Gegenteil: Rhythmisieren-Können baut auf all diesen koordinativen Fähigkeiten auf und all' diese Teilqualitäten sind im Rhythmisieren-Können vereinigt. Wer rhythmisieren kann, verfügt auch über ein gutes *Timing*: Wir sind überzeugt, dass das Timing die zentrale Voraussetzungsfähigkeit (auch) für das Rhythmisieren-Können ist. Wer mit entsprechenden Übungen – «kreativ und komplex» – gezielt das Timing verbessert, schult auch das Rhythmisieren-Können.

5. Schritt

In die Tat umsetzen!

Ein Didaktikmodell ist eine Orientierungshilfe. Um optimal vorbereiten zu können, müssen wir uns an Leitpunkten orientieren. Diese werden in diesem hier erläuterten Modell zusammengefasst, und zwar im Wesentlichen mit den Fragen: – «Wozu?» (Frage nach dem Sinn); «Was?» (Frage nach dem Inhalt) und «Wie?» (Frage nach der erfolgreichen Vermittlungsart). Aufgrund dieses didaktischen Gerüsts können wir die Detailplanung vornehmen. Und nun: Lasst Taten folgen!

Literaturhinweise:

- *Bignasca, N.:* Polysport entdecken, in Magglingen, 1994, Heft 7; 16f.
- *Hotz, A.:* «Lernen durch Rhythmus» – im Schneesport und anderswo, in: Sporterziehung in der Schule, 1993, Heft 6; 4f.
- *Hotz, A.:* Zur Funktionsvielfalt des Skifahrens im schulischen Unterricht, in: Sporterziehung in der Schule, 1993, Heft 6; 8f.
- *Hotz, A.:* Lernen und Lehren, in Magglingen, 1993, Heft 10; 18–22.
- *Mengisen, W.:* Fähigkeitsorientierter Fertigkeitserwerb, in Magglingen, 1994, Heft 9; 6f.
- *Murer, K.:* Sportspezifische Unterrichtskonzeptionen, Zürich 1989.
- *Wüthrich, P.:* Umlernen: «...und plötzlich sieht alles ganz anders aus...», in Magglingen, 1994, Heft 7; 4–6. ■