Von Um- und anderen Wegen beim Lernen

Autor(en): **Meier, Marcel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **18 (1961)**

Heft [3]

PDF erstellt am: **24.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990805

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hauptvoraussetzung für eine Wissenschaft ist eine grundsätzliche und nur für sie gültige Fragestellung, die man für den Sport etwa als die Frage nach den Zusammenhängen und Auswirkungen der körperlichen Bewegung des Menschen formulieren könnte. Unter diesem Gesichtspunkt wären die bisher vorliegenden vereinzelten wissenschaftlichen Erkenntnisse, die verschiedene Fachrichtungen auf Grund ihrer speziellen Fragestellungen über den Sport ermittelt haben, zu überprüfen, neu zu ordnen und zu erweitern.»

Von Um- und anderen Wegen beim Lernen

Marcel Meier

Letzthin verfolgte ich eine rege Diskussion unter Leichtathletikfachleuten. Im Mittelpunkt der theoretischen Auseinandersetzung stand die Frage: Soll man bei Jugendlichen im methodischen Aufbau im Kugelstossen zuerst die konservative Form (Ausgangsstellung seitwärts zur Stossrichtung) und erst später zur O'Brien-Technik übergehen oder soll man sofort die Endform anpeilen?

Solche Auseinandersetzungen gibt es unter Fachleuten begreiflicherweise sehr oft und nicht nur in der Leichtathletik. Um solche Fragen klären zu können, sollte man sich von folgender Ueberlegung leiten lassen: wenn ich als Sportlehrer oder Trainer etwas lehren will, muss ich zuerst das Ziel kennen. Das Ziel ist identisch mit der Endform und die Endform im Kugelstossen ist heute zweifellos die O'Brien-Technik. Den Weg, den ich mit meinem Schüler beschreite, um zu dieser Endform zu gelangen, nennen wir die Methode. (Methode = planmässiges Verfahren zur Erreichung eines bestimmten Zieles). In der Methodik gibt es nun verschiedene Wege, die zum Ziel, das heisst zur Endform führen. Der kürzeste Weg ist dabei nicht immer der beste. Auf der andern Seite kann man aber auch zu grosse Umwege machen und sich dabei Zwischenziele stecken, die von der optimalen Linie zu stark abgesetzt sind. Wenn wir das Endziel, die O'Brien-Technik, anstreben, dann ist es m. E. ein zeitraubender Umweg, zunächst die konservative Form zu lehren, nur weil anscheinend die körperlichen Voraussetzungen für die Endform nicht vorhanden sind.

Eine ganz ähnliche Situation haben wir beim Skifahren. Verschiedene Fachleute sind der Auffassung, in den untersten vier Klassen soll rotiert werden und erst ab Klasse fünf sei mit der Hochentlastung und dem Gegenschulterdrehen zu beginnen. Warum auch hier dieser umständliche Umweg?

Methode heisst doch: zielbewusster Weg zu etwas!

Eines müssen wir allerdings: Voraussetzungen schaffen!

Damit beim Skifahren die Hochentlastung vom unsicheren und ängstlichen Anfänger nicht als Tanz auf dem hohen Seil empfunden wird, müssen zunächst so und so viele Fahrübungen in leichtem und später in wechselhaftem Gelände und Schnee gemacht werden, welche die horizontale und vertikale Beweglichkeit fördern. Ist die allgemeine Beweglichkeit durch Umtreten, Schlittschuhschritt, aus der Spur treten einmal entwickelt, sind die Voraussetzungen für die Hochentlastung weitgehend erfüllt und der Schüler hat nicht mehr das Gefühl, ohne Gleichgewicht zu sein. Das Gleiten wird für ihn zur Freude, weil er sich sicher fühlt trotz der schmalen Gleitunterlage. Seine Freude manifestiert sich darin, dass er federt und hüpft, sich vom Boden loszulösen sucht, gleich dem Kind, das seiner Lebensfreude ja auch dadurch Ausdruck gibt, in dem es hopst, hüpft und springt.

Kommen wir aber wieder zurück zum Kugelstossen: Auch hier gilt es zunächst, die Voraussetzungen für die Endform zu schaffen.

Wenn wir die Voraussetzungen der O'Brien-Technik untersuchen, stellen wir fest, dass sie in erster Linie Bein- und Rumpfkraft verlangt. Wie die diesbezügliche Muskelkraft gefördert werden kann, ist kein Geheimnis, stellt also auch kein Problem dar. Denken wir nur an den Satz: Eisen und Widerstand erzeugen Kraft!

Sobald nun die notwendige Kraft vorhanden ist, können wir sofort mit der Schulung des Bewegungsablaufes der Endform beginnen. Die O'Brien-Technik hat neben allem andern noch den enormen Vorteil, dass sie zum Krafttraining zwingt, denn ohne Beinkraft kann ich nicht aus dem «Keller» stossen.

Mit der konservativen Technik kann ich wohl sofort mehr oder weniger schön stossen. Dieser scheinbare Momenterfolg hat aber nicht nur sehr kurze Beine, er steht auch auf sehr kraftlosen Beinen. Wohl sehen die Stösse nach Kugelstoss aus, die Ergebnisse sind aber äusserst mager, weil auch für die konservative Form die kraftmässigen Voraussetzungen für ansprechende Leistungen fehlen.

In den USA sowie in den Oststaaten ist man heute der Auffassung, dass jeder Anfänger sofort die modernste Technik lernen soll. Jeder andere Weg verlängert nur die Zeitdauer der sportlichen Entwicklung. Das Argument, die modernste Technik sei für einen Anfänger zu schwierig und nicht seinen Kräften entsprechend, ist in den letzten Jahren durch zahlreiche Versuche mit Kindern und Jugendlichen in Russland sowie in der DDR widerlegt worden (Bauersfeld, Leipzig). Auch in Deutschland werden diese Fragen zurzeit diskutiert. Dr. August Kirsch, der Jugendwart des Deutschen Leichtathletik-Verbandes schreibt in seinem Buch «Jugend-Leichtathletik»: «Nach den guten Erfolgen, die aus den USA und einigen europäischen Ländern gemeldet werden, muss ganz ernsthaft erprobt werden, ob nicht überhaupt nach einigen Gewöhnungsübungen und Stossversuchen für die ersten Uebungsformen eine Ausgangsstellung rückwärts zur Stossrichtung genommen werden kann.» Kirsch schlägt dann vor, der Schüler soll so stehen wie bei der O'Brien-Technik. Statt mit dem rechten Bein abzustossen, empfiehlt Kirsch einen Schrittwechsel links-rechts (statt Gleiten).

Was mir daran nicht gefällt, ist der erneute Umweg über eine Zwischenübung, die in ihrem rhythmischen Ablauf mindestens so schwer, wenn nicht sogar schwerer ist als die Endform selbst. Warum also nicht zuerst die notwendigen Voraussetzungen schaffen (Muskelkrafttraining) und dann — ich spreche immer von Jugendlichen — gleich den Bewegungsablauf der Endform schulen.

Die Methodik ist ein äusserst interessantes und vielseitiges Gebiet, in dem man sich nach Lust und Laune austoben kann. Aber gerade deshalb besteht die grosse Gefahr, sich in sie zu verlieben. Dabei tüftelt man Um- und andere Wege heraus, die oft viel komplizierter sind als die angestrebte Endform.

Die Methodik ist nicht um der Methodik willen da, sie ist lediglich Mittel zum Zweck und dieser heisst: zielbewusster Weg zu etwas!