Üben, Üben? Üben! : Einige Gedanken aus psychologischer, pädagogischer und auch philosophischer Sicht, mit einigen didaktischen Bezügen und Hinweisen sowie einer eindeutigen und einseitigen Absicht

Autor(en): **Schüpbach, Jürg**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **48 (1991)**

Heft 7

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992906

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

Üben, Üben? Üben!

Einige Gedanken aus psychologischer, pädagogischer und auch philosophischer Sicht, mit einigen didaktischen Bezügen und Hinweisen sowie einer eindeutigen und einseitigen Absicht.

Jürg Schüpach Fotos: Daniel Käsermann

Es geht hier nicht um eine systematische und lernpsychologisch umfassende Darstellung. Es wird bewusst nur die im Titel angesprochene Thematik angesprochen unter Einschluss der persönlichen Anliegen des Autors. Nach «Verstehen», «Korrigieren» und «Erleben» ist «Üben» das Thema der Fortbildungskurse im Schwimmen, präsentiert am J+S-Zentralkurs 1991.

Üben als Phase im Lernprozess

- Üben ist eine Phase im gesamten Prozess des Lernens.
- Üben folgt zwingend nach dem Aufbauen und Durcharbeiten oder nach der Einführung und Schulung.
- Beim Üben geht es nicht mehr darum, etwas Neues aufzunehmen oder einzuführen. Beim Üben geht es darum, das Aufgebaute und Eingeführte zu üben, zu wiederholen oder zu trainieren.
- Beim Aufbauen oder bei der Einführung entsteht die Grobform; beim Durcharbeiten oder bei der Schulung entsteht die Feinform, die dann auch geübt wird.
- Nach dem Üben/Trainieren kann sich die «Feinstform» im Wettkampf oder in einem Test bewähren.

Darstellung und Erläuterungen zeigen mögliche Zusammenhänge verschiedener Begriffe bei unterschiedlichen Lernkonzepten. Üben ist ein quasi «unbestrittener» Teil jedes Lernkonzeptes – auch wenn es allenfalls anders bezeichnet wird (zum Beispiel «Training», «Arbeit an der Feinform»).

Absichten und Ziele beim Üben

Im Schwimmunterricht wurde etwas Neues eingeführt. Nun kommt die Übungsphase. Worum geht es?

Erstens: Wir wollen etwas können. Wir wollen es gut können. Wir wollen es besser können. Wir wollen es so perfekt wie möglich können.

Beim Üben geht es erstens darum, eine Bewegung zu **perfektionieren.**

Zweitens: Viele Bewegungen (Bewegungsabläufe, Bewegungselemente...) wollen wir so gut können, dass wir sie «ohne nachzudenken», «wie im Schlaf» ausführen können – dass sie möglichst automatisch ablaufen.

Beim Üben geht es zweitens darum, eine Bewegung zu **automatisieren.**

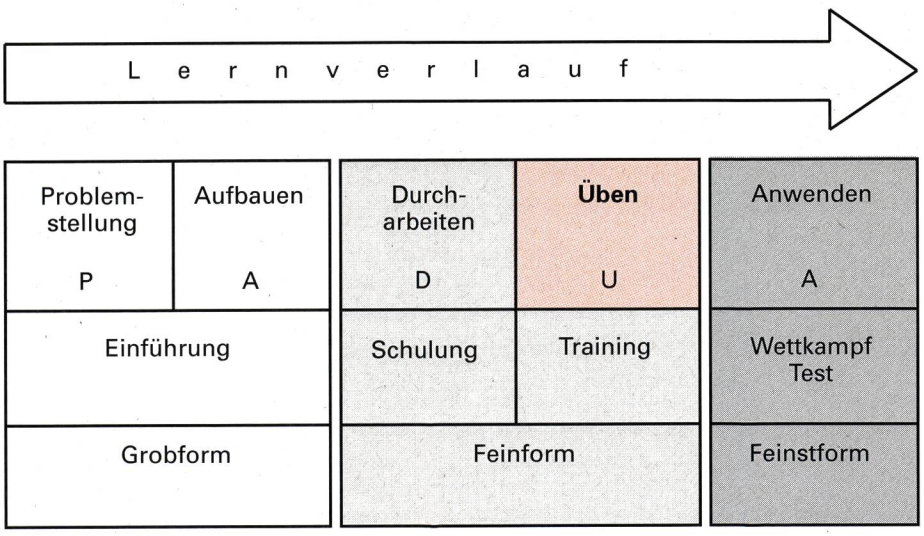
Drittens: Wir wollen etwas so gut können, dass wir es sicher können, dass es sitzt, dass es so gut bleibt, wie wir es jetzt können; dies unter Umständen auch, damit wir auf dieser Bewegung eine neue, weitere aufbauen können.

Beim Üben geht es drittens darum, eine Bewegung zu **konsolidieren** (oder «stabilisieren»), sie zur Selbstverständlichkeit werden zu lassen.

(Beispiele für dieses «Weiterbauen»: Den Kraularmzug so gut können, dass mit der Atmung eingesetzt werden kann. Oder den Fusssprung vorwärts so selbstverständlich können, dass nun Drehungen möglich sind.)

Jürg Schüpbach, Bätterkinden

Seit nunmehr über vierzig Jahren auf verschiedenste Art und Weise und immer wieder neu vom Wasser und vom Menschen im, am und auf dem Wasser beseelt und begeistert (doch doch: der Geist oder gar die Geister gehören dazu, und sei's mit ihrem «Gesang über den Wassern»).
Schwimminstruktor (1976), Präsident der Technischen Kommission und Vorstandsmitglied des IVSCH (Interverband für Schwimmen), Dozent für Allgemeine Didaktik am Sekundarlehramt der Universität Bern.



Diese drei Ziele des Übens,
das Perfektionieren,
das Automatisieren,
das Konsolidieren,
hängen zusammen; die eine Absicht fördert auch die andere: Je besser ich etwas kann, desto automatischer geht es auch.

Nochmals: Üben dient dem Behalten (des Gewussten) und dem Erhalten (des Gekonnten). «Wer rastet, der rostet!» Üben ist so verstanden also auch ein «Rostschutz».

Von alledem her gesehen ist Üben unverzichtbar nötig, wenn wir beim Schwimmsport etwas erreichen (beim Neu-Lernen) oder etwas erhalten (über längere Zeit, nach dem Lernen) wollen. Man könnte meinen, Üben sei selbstverständlich, und in jeder Schwimmstunde gäbe es Phasen des intensiven Übens zu beobachten. Ich stelle aber fest, dass entweder die Übungsphasen deutlich zu kurz kommen oder das Üben übertüncht wird.

Also üben wir! Aber wie?

Zwei Hauptformen des Übens

Ich unterscheide zwei Hauptformen der Übungsgestaltung:

stetiges, gleichförmiges Üben

abwechslungsreiches, variantenförmiges Üben

Beide Formen haben ihre Berechtigung. Je nach Situation ist die eine oder andere angebracht:

- Eine Gruppe ist lahm, der Unterricht läuft nur flau – jetzt schalte ich eine abwechslungsreiche Übungsfolge ein – eben: zur Abwechslung!
- Wir haben viel Neues gelernt und auf dieses und jenes geachtet – nun folgt eine Phase des ruhigen, gleichförmigen Wiederholens dieser neuen Bewegung.

Beispiele für stetiges, gleichförmiges Üben

- einige Minuten (bei Fortgeschrittenen 10 oder 15) möglichst gleichmässig schwimmen und *einen* Gesichtspunkt besonders beachten; kein Wechsel in Stil oder Tempo
- eine bestimmte Eintauchübung mit demselben Kriterium mindestens fünfmal nacheinander
- zehn gleiche Torwürfe von der gleichen Position aus
- ein halbes Dutzend «Tümmler» probieren
- viermal die Tauchermaske nach einem Sprung vom 1-m-Brett unter Wasser anziehen und entleeren

Beispiele für abwechslungsreiches, variantenförmiges Üben

- zehn Bassinlängen oder mehr schwimmen; bei jeder Länge Stilart wechseln oder Tempo ändern
- Eintauchübungen auf verschiedene Art: aus dem Kniestand, aus der Neigehalte, übers Brett rutschen usw.
- verschiedene Wurfarten aus verschiedenen Positionen ausführen
- den «Tümmler» allein, zu zweit nebeneinander, zu zweit gegeneinander, zu dritt oder mehr im Kreis
- die Tauchermaske unter Wasser anziehen und entleeren: allein, nach Sprung zu zweit, nach Purzelbaum ins Wasser, nachdem zuerst die Maske ins Wasser geworfen wird

«Nobody is perfect...»

... trotz allem «Perfektionieren»? Ja, trotzdem. Wenn ich etwas *weiss,* dann dient mir das Üben dazu, dass ich dieses Wissen nicht verliere, die Sache nicht vergesse. Das ist zwar nicht unwichtig, aber als *Bildungsvorgang* ist *dieses* «Repetieren» völlig trivial.

Beim Sport dagegen geht es um ein Können, und das Üben hat, wie gezeigt, den Sinn des Vervollkommnens: Es geht darum, eine zunächst noch unvollkommene Leistung schrittweise zu verbessern, immer weiter zu kommen, immer vollkommener zu werden, je länger wir daran üben. Das ist alles andere als trivial. Und dennoch wird man eine Bewegung nie absolut perfekt können. Nie! Die Sache bleibt – auch bei höchster Meisterschaft – immer menschlich, subjektiv, unvollkommen. (Maschinen können die Partitur eines Musikstückes quasi «perfekt» spielen, Computer können einen Schwimmstil «perfekt» zeichnen – aber beides ist und wirkt «tot»; es ist derart perfekt, dass es nicht mehr lebt.)

Im Breitensport ist dies ohnehin nicht der Fall: Da gibt es das persönliche Gut- und Besser-Können. Und es gibt den Willen zu üben, es noch besser machen zu wollen, es noch mehr zu vervollkommnen.

Dieses Streben nach Vollkommenheit ist menschlich. Das Streben selber ist wichtiger als die Vollkommenheit. Es ist dynamisch, energiegeladen, lebendig. Und dieses Streben nach Vervollkommnung heisst: Üben.

Das *Grundmuster* dieser zwei Hauptformen der Übungsgestaltung ist so einfach wie klar:

▷ Beim stetigen, gleichförmigen Üben geht es darum, dass diese eine Bewegung in der gleichen Form (also ohne irgendwelche Veränderungen) regelmässig/stetig wiederholt wird. Die Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet, den Bewegungsvollzug möglichst dem Bewegungsvorbild anzunähern.

▷ Beim abwechslungsreichen, variantenförmigen Üben wird das «Thema», die Bewegung, um die es geht, quasi «umspielt»/variiert. (Vergleiche in der Musik die Form «Thema und Variationen»! Das «Thema» selber bleibt im Zentrum und ist trotz allen Variationen immer erkennbar. Die Variation darf nie Selbstzweck werden!)

Und hier – in diesen beiden Grundmustern – lauern die *Gefahren:* Beim ersten Grundmuster die Gefahr, dass das Üben «stinklangweilig» (oder was der Bezeichnungen mehr sind...) wird; beim zweiten die Gefahr, dass man sich in der Abwechslung, im «Gag» verliert.

Ich stelle fest, dass immer mehr Spektakel betrieben wird, und dass man nicht mehr eine Sportart ausübt. Sport verkommt zum Spektakel und zwar nicht nur für die Zuschauenden, sondern zunehmend auch für die Aktiven. Häufig scheint es im Training darum zu gehen, dass nonstop auf eine schon wieder neue Art geschwommen oder gesprungen oder getaucht wird, dass jedesmal Varianten ausgeführt oder ein Witzchen eingebaut werden müssen – dass sich Lehrkräfte und Trainer schlicht nicht mehr getrauen, einmal diese eine Bewegung, um die es jetzt geht, ganz genau gleich und ohne Gags mehrmals wiederholen zu lassen. «Wehe, das könnte ja als langweilig empfunden werden!» Es gibt sogar Unterrichtende, die sind stolz darauf, dass sie immer wieder Neues zu bieten haben und «fun and action» am Laufmeter produzieren. Es heisst dann etwa: «Meine Schüler merken gar nicht, dass wir eigentlich üben!» Wie völlig falsch und problematisch das ist, bleibt diesen Leuten leider meist verborgen, und sie meinen, ihren Schülern damit einen Dienst zu erweisen, respektive eine «glatte Schwimmstunde» geboten zu haben.

Plädoyer für das stetige, gleichförmige Üben

Ich arbeite im folgenden einen Kerngedanken heraus, der über die reine Schwimmtechnik hinausreicht und deshalb möglicherweise nicht ohne weiteres nachvollziehbar sein könnte. Das kommt auch davon, dass mir persönlich im Schwimmunterricht Schwimmer und Sportler wichtiger sind als die Technik. Anders formuliert: Die Technik ist immer bloss ein «Vehikel», das denjenigen dient und zu etwas verhelfen soll, die es brauchen.

Probleme des abwechslungsreichen, und spektakulären Übens

- Im Extremfall (welcher gar nicht so selten ist), gibt es nur noch die Abwechslung, den immer schnelleren Wechsel, die immer kurzlebigeren und «tolleren» Varianten. Das, worum es eigentlich gegangen wäre, ist verloren.
- Diese Übungsform tendiert zur Zerstreuung, zur Unterhaltung, zur «Lustigkeit per se». Es muss etwas laufen – egal was. Das Ergebnis ist dann wirklich Zerstreuung: Die Kinder oder Jugendlichen oder selbst die Erwachsenen sind dann wirklich zerstreut, können sich nicht mehr konzentrieren; sie langweilen sich sofort und sind hilflos, wenn ihnen nichts Spassiges geboten wird.
- Es gibt Lehrkräfte, welche diese Übungsform nicht mehr neben der andern pflegen, sondern nur noch so üben lassen.
- Die meisten heutigen Werbestrategien und die sogenannt «moderne Lebensführung» tendieren ebenfalls in diese Richtung der Zerstreuung, des «fun» und der Abwechslung. Dementsprechend glaubt man dann auch im Schwimmbad, «in» zu sein.

Chancen des stetigen, gleichförmigen und unspektakulären Übens

- Wir arbeiten (!) zielgerichtet an einer bestimmten Bewegung, am Wesentlichen; das heisst an dem, worum es eigentlich geht: *Die Übungsarbeit schält diesen Kern heraus.*
- Indem wir stetig (Duden: «beständig, gleichmässig fortdauernd») üben lassen und längere Zeit an etwas «feilen», können unsere Schüler das Mal für Mal besser; sie erwerben auf diesem Weg ihre Meisterschaft. *«Übung macht den Meister!»*
- Ein anderer bekannter Satz sagt: «Früh übt sich, was ein Meister werden will.» Man beachte in diesem Satz einmal das dritte Wort: «Früh übt *sich*...»! Sich üben. Wirklich: *Sich üben; nicht eine Bewegung üben.*
  Darum geht es eigentlich.
  Die Sportreibenden üben, indem sie vordergründig gesehen eine Bewegung üben, dennoch sich selber – wenn wir ihnen durch die Form des Übens dazu Gelegenheit geben.
  Wir verführen sie nicht zur Zerstreuung und damit weg von sich selbst, sondern führen sie hin zu ihrem Selbst, zu sich.
  Das Üben bezieht sich zurück auf den Menschen selbst; sich üben ist wortwörtlich, grammatikalisch und vom Sinn eher ein rückbezügliches Tätigkeitswort.
  Der Philosoph Martin Heidegger spricht in genau diesem Zusammenhang vom Sein-Können; Können ist nicht ein Etwas-Können (eine bestimmte Leistung vollbringen), sondern das Sein-Können in einem absoluten Sinn.
- Dazu gehört, dass *dieses Üben konzentriert* geschehen muss. Damit wird einerseits das zu Übende und anderseits die Konzentration gefördert. Scheinbar ist es Konzentration auf die Bewegung. Aber je jänger ich übe (und das kann Monate oder Jahre dauern!), desto klarer und deutlicher spüre ich, dass es ja letztlich um meine Bewegungen geht und um mich, der sie steuert: Ergo konzentriere ich mich – auf mich selbst. Ich werde und bin zentriert.
- Dieses konzentrierte, ernsthafte und intensive Üben *bringt das zu Übende und den Übenden immer näher zusammen.* Die Bewegung wird dadurch, dass ich mich stetig mit ihr auseinandersetze, immer mehr ein Teil meiner selbst, respektive Teil meines Selbst. In «Sternstunden» und «Glanzmomenten» ist es völlig eins und verschmolzen.

«Üben in der Kunst des fernöstlichen Bogenschiessens»

Ein eindrückliches und schönes Beispiel für diesen Aspekt des Übens findet sich im Büchlein von *Eugen Herrigel.* Der Autor schildert seine Erlebnisse in Japan, als er bei einem Zen-Meister das Bogenschiessen lernen wollte. Es ging darum, scheinbar sehr einfache Bewegungen derart lange zu wiederholen, dass der Europäer daran schier verzweifelte. Es dauerte sehr, sehr lange und brauchte viel, viel Übung, bis er endlich zu ahnen und erfahren begann, dass das eigentliche Ziel nicht viele Meter weiter vorne lag.

«Bin ich es, der den Bogen spannt, oder ist es der Bogen, der mich in höchste Spannung zieht? Bin ich es, der das Ziel trifft, oder trifft das Ziel mich?
Dies alles: Bogen, Pfeil, Ziel und Ich verschlingen sich ineinander, dass ich sie nicht mehr trennen kann. Und selbst das Bedürfnis, zu trennen, ist verschwunden. Denn sobald ich den Bogen zur Hand nehme und schiesse, ist alles so klar und eindeutig und so lächerlich einfach...» (S. 77)

Herrigel erlebte selber, dass das Üben des Bogenschiessens nicht bloss eine «sportliche Aktivität» war, wie das aus der europäisch-westlichen Sichtweise betrachtet wird. Beim Üben sind die geistige Grundhaltung und die seelische Verfassung mindestens ebenso einbezogen wie die körperliche Tätigkeit.

«Üben» hat einen viel tieferen, wesentlicheren Sinn, als man prima vista meinen könnte – und auch tiefer geht als das scheinbar gleichbedeutende, aber eben viel engere Wort «trainieren». Wenn dieser skizzierte Weg des Übens offenbleiben soll, dann darf er nicht mit viel Abwechslung und verschiedensten Varianten, mit immer neuen Ideen und Gags versperrt, verschüttet und blockiert werden. Und: Man muss diesen Weg *gehen;* er lässt sich nicht abkürzen und nicht umspielen. Es ist der Weg, der mich als Sporttreibenden dorthin führt, wo ich eigentlich hin will: zu mir selbst. Zur Einheit dessen, was ich tue, wenn ich schwimme, springe oder tauche mit dem, was ich bin. Das ist das Ziel dieser Form des Übens.

Üben.

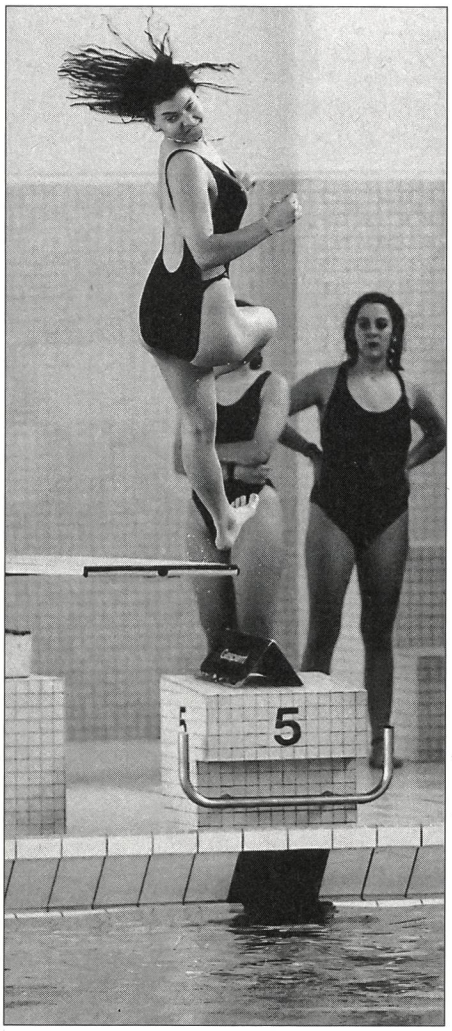
Klar.
Machen wir doch.
Das ist für mich selbstverständlich,
denn es heisst ja:
«Übung macht den Meister.»
Na also, das kenne ich.

Üben?

Moment mal:
Wie ist das gemeint?
«Üben» riecht doch eigentlich allzusehr nach «Schule» und «Drill» und so – wir machen das halt spielerisch und abwechslungsreich.
Üben? Viel zu trocken.
Üben? Langweilig.
Üben? Was soll das? Wie denn?

Üben!

Jawohl! Ganz genau!
Und ganz einfach:
Üben, üben, üben!
Weil nur dieses Üben den Meister macht.
Statt immer etwas anderes und ständig etwas Neues: Beharrliches Üben!
Stetig und gleichförmig, ernsthaft und konzentriert:
Üben!



Hinweise zur Praxis des Übens

- In *jede* Schwimmstunde gehören längerdauernde *Übungsphasen.*
- Die Schüler müssen klar wissen und gesehen haben, worum es geht. Sie müssen die Bewegung als solche kennen und eine *deutliche Bewegungsvorstellung* haben. Diese Bewegungsvorstellung steuert das Üben.
- Die Schüler müssen Gelegenheit haben, die Bewegung *wirklich mehrmals und längere Zeit zu üben.*
  Da das Üben häufig im zweiten Teil einer Schwimmstunde stattfindet, droht es, «abgekürzt» zu werden. Diese «Abkürzungen» führen nicht ans Ziel! Beginne deshalb rechtzeitig mit der Übungsphase.
- Die Schüler müssen das Übungsprozedere («-ritual»)/die *Übungsorganisation* kennen; diese sollten möglichst *einfach* sein und wenig verändert werden.
- Für das Üben sind *Ruhe, Ernsthaftigkeit* und *Konzentration* wichtige und entscheidende «Stimmungsfaktoren». Das schliesst Freude überhaupt nicht aus, im Gegenteil: Eine derart erbrachte Leistung führt zu Zufriedenheit –, und das verschafft wirkliche Freude!
- Beim Üben ist (durch die Übenden selber oder durch uns) auf *genaue und korrekte Ausführung und sorgfältigen Vollzug* zu achten.
- Beim Üben gibt es kaum «schnelle Erfolge». Zum Üben gehört die Stetigkeit und *Beharrlichkeit,* die *Schulung des Übungs-Willens.*
- Üben unter ständigem Druck und Zwang bleibt ein zwanghaftes Tun. Üben soll deshalb auch quasi einen *«Raum der Freiheit»* schaffen: Jetzt *dürft* ihr üben! Und: Die Sache muss nicht jedesmal perfekt sein, sondern: Wir üben sie.

Zusammenfassung in zwei Sätzen

Weniger (Abwechslungen und Varianten) ist mehr und bringt mehr (Konzentration und wirkliches Können im Sinne der persönlichen Meisterschaft).

Mit andern Worten: habe den Mut, Deine Leute im Schwimmbad wieder vermehrt und lange genug – ganz einfach: üben zu lassen. ■

Literatur

Bollnow, Otto Friedrich. Vom Geist des Übens. Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrungen. Herderbücherei, Freiburg im Breisgau 1978.
Herrigel, Eugen. Zen in der Kunst des Bogenschiessens, Bern, Barth, 23. Aufl., 1984.