

Im optimalen Augenblick

Autor(en): **Golowin, Erik / Sakobielski, Janina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991775>

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.


Im optimalen Augenblick

Effiziente Lerngelegenheiten // Timing und Rhythmus sind nicht nur für das Aneignen einer Technik Schlüsselbegriffe, auch der erfolgreiche Unterricht beruht auf diesen Gestaltungselementen.

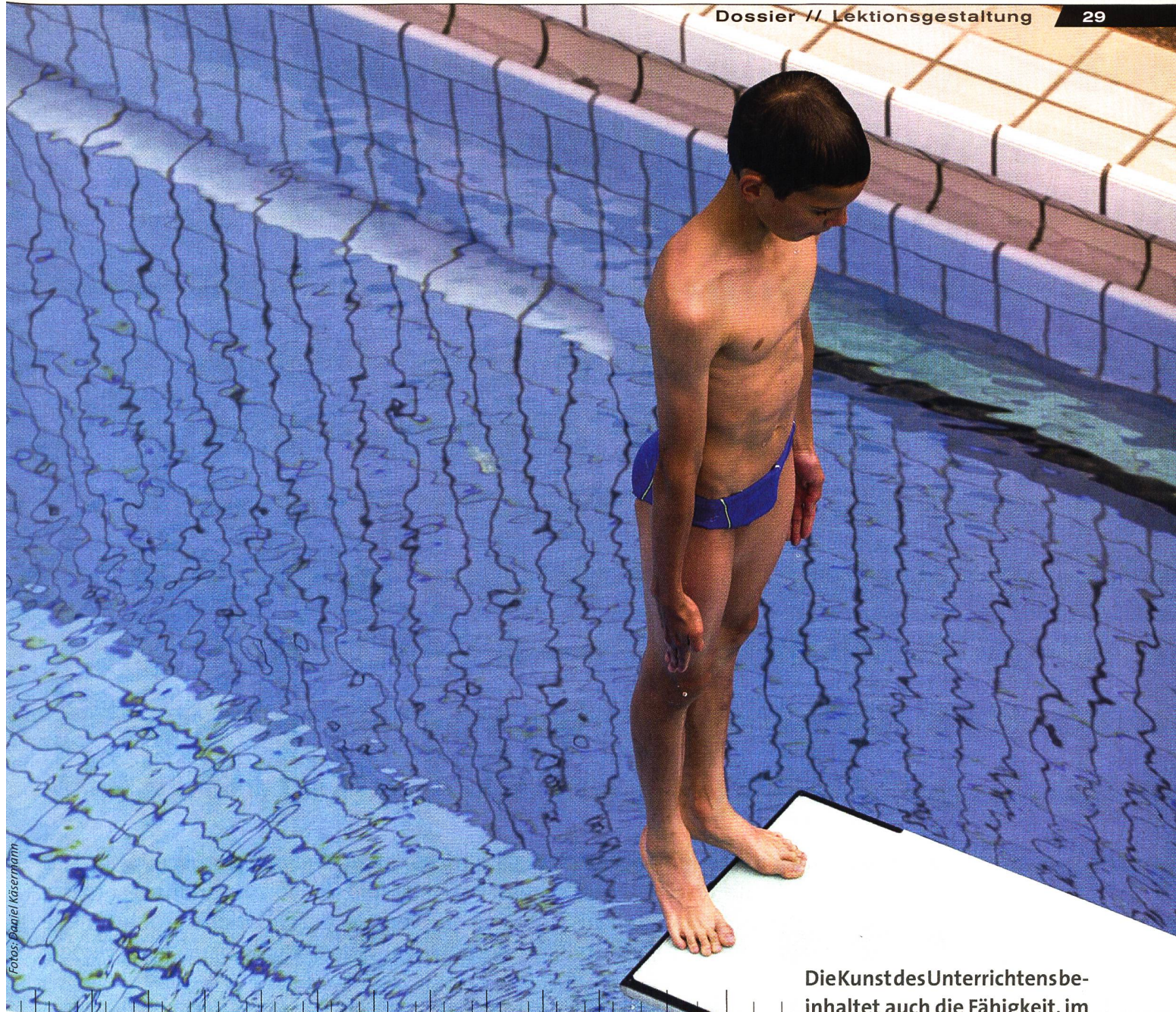
Erik Golowin, Janina Sakobielski

► Erfolgreich unterrichten heisst, immer wieder einen geeigneten Moment finden, um die Trainingsbedingungen so zu verändern, dass sich die Teilnehmenden wieder neu anpassen müssen. Auf diese Weise entwickeln sie ein hohes Mass an Aufmerksamkeit für den inneren Prozess und ermöglichen damit dem Körper, den idealen Weg selbst zu finden: Sinnvolles Handeln entsteht. Trainingsprinzipien können helfen, gewisse Strukturen zu schaffen. Gleichzeitig braucht es aber auch den nötigen Freiraum, um den Lernprozess auf einfallreiche Weise zu entwickeln. Für die Realisierung dieser Bedingungen im Unterricht ist der Rhythmus ein hilfreiches Gestaltungselement.

Der Zeitpunkt einer Massnahme, die Dosierung der Belastung oder die Reihenfolge von Variationen entscheiden über die Optimierung des Unterrichts. Die Kunst besteht darin, alle Leistungsanteile zu mobilisieren und geschickt miteinander zu vernetzen. Die Belastungsintensität sollte nicht nur auf der konditionell-energetischen Ebene gesteuert werden. Die Integration von mentalen, sozialen und Gefühlsaspekten fördert die Entwicklung und ermöglicht einen kreativen Lernprozess. //



► Das Wort «Rhythmus» hat seinen Ursprung im Griechischen und bedeutet eigentlich «das Fließende, das immer Wiederkehrende».



Fotos: Daniel Kaisermann

Die Kunst des Unterrichts beinhaltet auch die Fähigkeit, im Fluss der Entwicklung zu bleiben, ohne in eine langweilige Monotonie zu verfallen oder Bewegungen so zu üben, dass Stereotypen entstehen, die ein kreatives Lernen einschränken oder gar verhindern. ◀◀

Rhythmus bietet einerseits eine Struktur, die als Orientierung dienen kann, und gewährt andererseits Raum für Improvisation und die freie Gestaltung von Gefühlen.