

Harald Lange

Facetten qualitativen Bewegungslernens

Ausgewählte Schlüsselbegriffe – konzeptionelle Orientierungen und bewegungspädagogische Leitlinien

Inhalt

Vorwort	9
A: Problemanriss zu den Facetten einer Qualitativen Bewegungslehre	12
1. Ein sportdidaktisch inspirierter Zugang zur Bewegungslehre	13
2. Didaktische Implikationen und Perspektiven	15
2.1. Zum sportdidaktischen Desiderat in den Bewegungswissenschaften	17
2.2. Brücke zur Bewegungspraxis	20
3. Zur Vielfalt bewegungswissenschaftlicher Betrachtungsweisen	22
3.1. Zur Differenzierung „physikalischer“ und „relationaler“ Betrachtungsweisen	24
3.2. Rückblick: Die pädagogische Bewegungslehre bei Kurt Meinel	26
3.3. Qualität und Quantität	27
3.4. Spurensuche: Zum qualitativen Aspekt der Bewegungstheorie	29
4. Bezugspunkte einer didaktisch geleiteten Bewegungslehre	32
4.1. Phänomenologische Bezugspunkte	33
4.2. Zur Frage nach dem Menschenbild	34

B:	Ausgewählte Schlüsselbegriffe zum Bewegungslernen	38
1.	Skateboarden: Bewegungslernen als aktiven Suchprozess verstehen	40
	1.1. Strukturen des Suchprozesses	42
	1.1.1. In beherrschten Bewegungsabläufen nach (neuen) Lösungen suchen	44
	1.1.2. Über Variieren die optimale Lösung finden	45
2.	Bewegungsgefühl: Vom „gefühlvollen“ Bewegen und Spielen	47
	2.1. Begriffliche Eingrenzung	47
	2.2. Annäherung an das gefühlvolle „Sich-Bewegen“	49
	2.3. Zum Zusammenhang aus Spüren und Bewirken	51
	2.4. Konsequenzen für das Lehren und Lernen	51
	2.5. Hinweise für das Schaffen von Kontrasten	52
3.	Erfahrung - Im Bewegen, Spielen und Trainieren	54
	3.1. Begriffliche Annäherung: Etwas „er – fahren“	54
	3.2. Ausblick auf das Bewegen, Spielen und Trainieren	56
	3.3. Konsequenzen für das Lernen und Trainieren	57
	3.4. Zum Wert jeglicher Trainingserfahrung	59
4.	Qualität: Im Bewegungslernen und Trainieren	60
	4.1. Was beschreibt die Qualität des Trainings?	60
	4.2. Rückblick auf das Training	61
	4.3. Was ist Qualität?	62
	4.4. „Flow“	63
	4.5. „Autotelisches Selbst“	64
	4.6. Telische und autotelische Qualitäten	66
	4.6.1. Koordinationstraining	67
	4.6.2. Erweiterung um autotelische Qualitäten	70
	4.7. Konsequenzen für die Praxis	71

5.	Antizipation	73
5.1.	Situativ – variable Handlungskompetenz	74
5.2.	Allgemeine methodische Perspektiven	75
5.3.	Methodische Eckpunkte des Antizipationstrainings	76
6.	Intuition	78
6.1.	Vom Stellenwert der rationalen Analyse (...)	78
6.2.	(...) zu Anhaltspunkten intuitiver Kompetenzen	79
6.3.	Hintergründe der Intuition	80
6.4.	Ursachen für schnelles Entscheiden	81
6.5.	Konsequenzen für das Trainieren	83
C:	Konzeptionelle Orientierungen des Lehrens und Lernens	86
1.	Zur Inhaltsdimension:	
	Zum Problem im Hürdensprint	88
1.1.	Innen- und Außensicht	89
1.2.	Konsequenz: Suchstrategien fördern	89
1.3.	Perspektive für das Lernen und Trainieren	91
2.	Der Wettkampf als Wagnis und Spannungsgeber	93
2.1.	Wettkämpfe als Gratmesser	93
2.2.	Offenheit von Wettkampfsituationen	94
2.3.	Wettkampf: Kennzeichen modernen Sporttreibens	95
2.4.	Wettkampfdiagnostik: Funktion für die Trainingsplanung	97
2.5.	Muster und Strategien der Ursachenforschung im Wettkampfsport	98
2.5.1.	Problem nach dem Wettkampf: Ursachenforschung	98
2.5.2.	Vom Reiz des Ursächlichen	99
2.5.3.	Bezug zum Ursächlichen	100
2.6.	Attributionsstrategien	101
2.6.1.	Ordnen der Ursachenzuschreibungen: Attributionsmuster	102

3.	Koordinationslernen als Funktion eines Bewegungslernproblems	104
3.1.	Zum fehlenden Basisprinzip im Koordinations- und Techniktraining	104
3.1.1.	Zur innovativen Funktion der Trainingspraxis	105
3.2.	Zum Modell der koordinativen Fähigkeiten	106
3.3.	Koordinieren: Kerntätigkeit menschlichen Handelns	107
3.4.	Unterschiedliche Erklärungsansätze	108
3.5.	Koordinieren als Funktion verstehen	108
3.5.1.	Koordination als Funktion eines komplexen Bewegungsproblems	110
3.5.2.	Das Modell der „koordinativen Funktionen“	111
3.6.	Koordinieren als Problemlösen verstehen	113
3.6.1.	Koordinierte Schlagfertigkeit: Den „Clear“ auf den Punkt bringen	114
3.6.2.	Orientieren als Beginn des Koordinierens	115
3.7.	Konsequenzen für die Praxis	116
4.	Schnelligkeit und „schnell sein“	118
4.1.	Aspekte der Anforderungsanalyse	118
4.2.	Modellierung der Schnelligkeit	119
4.3.	Schnelligkeit im Badminton	120
4.4.	Schlagfertigkeit und Schnelligkeit	122
4.5.	Methodische Konsequenzen	122
5.	Methoden: Ist die Trainingsmethodik eine Wissenschaft oder eine Kunst?	124
5.1.	Trainingsmethodische Positionen	124
5.1.1.	Wissen und sagen wie „es“ geht (...)	125
5.1.2.	Was wirkt wie? Zur Frage nach der Wirksamkeit	126
5.2.	Zur Orientierung am vermeintlich Wesentlichen	127
5.3.	Zum Zusammenhang aus Didaktik und Kunst	129
5.3.1.	Lehrkunst und gelingende Praxis	129
5.3.2.	Lehrkunst ist Trainerorientiert	130
5.3.3.	Lehrkunst und Bildung	131
5.4.	Trainingsmethodische Könnerschaft	132
5.5.	Ausblick: Konsequenzen für die Praxis	134

6.	Zum dialogischen Prinzip im Bewegungsklernen	135
6.1.	Zum Problem des Bewegungsklernen	135
6.2.	„Yin & Yang“ als Metapher des Dialogs	136
6.3.	Zum dialogischen Bewegungsklernkonzept	137
6.3.1.	Übertragung: Zum Dialog im Badmintonlernen	138
6.4.	Zum Blick auf die Sachlage	139
6.5.	Sich mit den Dingen selbständig auseinandersetzen	140

D.: Bewegungs- und trainingspädagogische Leitlinien 142

1.	Sich in die Sachlage der Athleten hineinspüren können	143
2.	Zu den Qualitäten vermeintlich „guter“ Trainer	148
2.1.	Wettkampfsport als pädagogisches Feld	149
2.1.1.	Ein trainingspädagogisches Fallbeispiel (I)	150
2.2.	Zwielichtige Lehrer als gute Trainer?	151
2.2.1.	Fortsetzung des Fallbeispiels (II)	151
2.3.	Annäherung – an einen Widerspruch?	153
2.4.	Zur Frage nach einer geeigneten Leitkategorie	154
2.4.1.	Von der Floskel des „mündigen Athleten“	155
2.4.2.	Sein Trainieren zum eigenen Thema machen	156
2.5.	Fallbeispiel (III) – Situierung eines pädagogischen Feldes	157
2.5.1.	Auswertung: Strukturen des pädagogischen Feldes	159
2.5.2.	Zum Bild jugendlicher Wettkampfsportler	160
2.6.	Aspekte der Trainerrolle	161
2.7.	Ausblick	163

3.	Kommunikation	165
3.1.	Komplexität der Kommunikationsstruktur	165
3.2.	Was heißt Kommunizieren?	166
3.2.1.	„Man kann nicht nicht kommunizieren“	167
3.2.2.	Zur Mehrseitigkeit menschlicher Kommunikation	167
3.2.3.	„Geh doch endlich mehr nach vorn!“	169
3.3.	Ausblick: Zur Beziehung zwischen Trainern und Athleten	170
4.	Coaching	173
4.1.	Von der weitreichenden Bedeutung des Coaching (...)	174
4.2.	(...) zum Coaching im Wettkampfsport	174
4.2.1.	Die Athleten für den Erfolg zurechtbiegen? (...)	175
4.2.2.	(...) oder „nur“ das selbstbestimmte Handeln der Athleten stützen?	176
4.3.	Zur Stimmigkeit zwischen Trainingszielen und Lebenssituationen	177
5.	Facetten bewegungs- und trainingspädagogischer Kompetenzmodelle	178
5.1.	Zum Problem der Verantwortungsübertragung	180
5.2.	„Entscheidend ist auf'n Platz“	183
5.3.	Das „Begehren des Athleten“ und die pädagogische Verantwortung des Trainers	185
5.4.	Annäherung an ein Kompetenzmodell	186
5.4.1.	Zum Bild vom jugendlichen Leistungssportler	188
5.4.2.	Zu qualitativ basierten Facetten trainingsmethodischer Kompetenz	189
6.	Die Offenheit des Spiels als konzeptionelle Orientierung?	192
6.1.	Zum Zusammenhang aus Gleichgewicht und „Bewegen“	192
6.2.	(Un-) Gleichgewicht im Stoffwechsel	193
6.3.	Homöostase und Trainieren	194
6.4.	Zum individuellen Umgang mit dem (Un-) Gleichgewicht	194

6.5.	Training als Spiel	195
6.6.	Durch spielerisches Trainieren in den „Fluss des Gelingens“ geraten	196
Literaturverzeichnis		198
Verzeichnis der Abbildungen		222