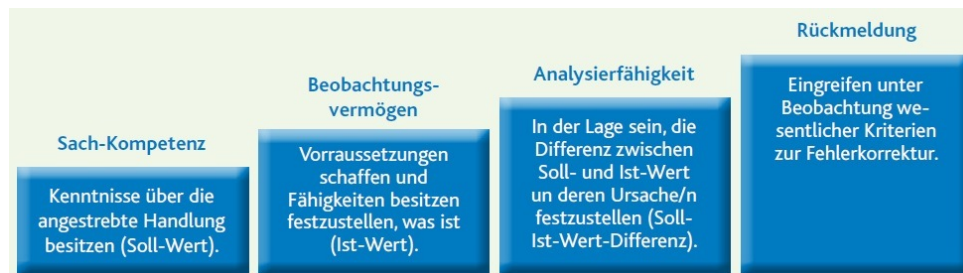




Fehlerkorrektur

Die 4 Stufen der Fehlerkorrektur



Sachkompetenz

- Klare Vorstellung über die Zielübung als Ganzes
- Repertoire an zweckmäßigen Korrekturübungen
- Kenntnisse über die Phasen komplexer Zielübungen
- Erfahrungen aufgrund der Eigenrealisation der Zielübung
- Fähigkeit, Sachinhalte verständlich beschreiben zu können
- Kompetenz, je nach Lerntyp die Zielübung anzupassen
- Fähigkeit, ein breites Repertoire modifizierter Zielübungen präsent zu haben
- Wissen um häufig auftretende Fehler
- Fähigkeit des Erkennens der Ursachen von Fehlern
- Repertoire an zweckmäßigen Korrekturübungen

Beobachtungsvermögen

- Fähigkeit, das Augenmerk auf entscheidende Sequenzen zu lenken (Fokussieren)
- Finden der angemessenen Perspektive (Standortwahl)
- Fähigkeit, Beobachtetes neutral nochmals „ablaufen“ zu lassen
- Hohes Konzentrationsvermögen

Analysierfähigkeit

- Fähigkeit, die Zielhandlung den Übenden anzupassen
- Die Kriterien der Stufen 1 und 2 weitgehend erfüllen
- Kombinationsvermögen besitzen
- Einen Erfahrungsschatz verfügen sowohl aufgrund von Eigenrealisation als auch aufgrund oftmaliger Übung
- Fähigkeit zur Gewichtung mehrfach auftretender Fehler innerhalb eines Bewegungsablaufs

Rückmeldung

- Kenntnis der Kriterien zur Fehlerkorrektur
- Repertoire an Feedbackformen
- Psychologische Kenntnisse, um die Feedbackform dem Lerntyp individuell und altersadäquat anzupassen
- Fähigkeit Einflüsse auszuschalten, wenn diese die Rückmeldung stören
- Möglichkeit, mehrere Feedbackformen sinnvoll miteinander zu verknüpfen



Allgemeine Kriterien zur Fehlerkorrektur

Die folgenden Kriterien/Grundsätze unterstützen den Lernprozess des Sportlers/der Sportlerin auf dem Weg zur korrekten Bewegungsausführung. Sie müssen auf den jeweiligen Einzelfall bezogen und im Zusammenhang mit den Ursachen gesehen werden.

1. Frühes Erkennen und Korrigieren!

Ansonsten Stereotypisierung/Automatisierung von Fehlern.

2. Keine zu frühe Korrektur!

Das mentale Muster des eigenen wie des optimalen Bewegungsablaufs (Bewegungsvorstellung) muss vorhanden sein. Es muss berücksichtigt werden, dass der/die Lernende Zeit zum Nachspüren der Bewegung braucht.

3. Nicht nur den Fehler, sondern auch die Ursachen aufdecken!

Vgl. dazu auch Analysierfähigkeit.

4. Schaffe günstige Bedingungen für Korrekturen!

Kein Bloßstellen, nicht im Wettkampf, ruhiger Ton, angstfrei.

5. Die durch die Korrektur angesprochenen Verhaltensdifferenzierungen müssen klar werden!

Möglichst objektiver nachvollziehbarer Ist-Soll-Wert-Vergleich.

6. Korrekturen möglichst unmittelbar nach, bei zyklischen (Bewegungen ggf. während des Bewegungsablaufs!

Begründet aufgrund der Gedächtnisspeicherfähigkeit (Ultrakurzzeitgedächtnis – längstens bis 20 Sek.).

7. Falls mehrere Fehler gleichzeitig auftreten, die Fehler nacheinander beheben!

Ansonsten ist die betreffende Person überfordert.

8. Den gravierendsten Fehler vor Nebenfehlern!

Der entscheidende Fehler bedingt meist weitere kleinere Fehler.

9. Gesundheitsgefährdende Fehler müssen sofort und zuallererst beseitigt werden!

Das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden rangiert an erster Stelle.

10. Positive „Einbettung“ der Korrektur!

Der/die Übende sollte auf jeden Fall weiter motiviert bleiben oder gar motiviert werden.

11. Zuerst Präzision, dann Tempo!

Maximale Geschwindigkeit „verwischt“ oft den regulären Bewegungsvollzug.

12. Vermeide das Übertreiben falscher Bewegungsausführungen!

Frustration und Resignation führen ggf. zu inneren Blockaden.

13. Gruppenkorrekturen können bei häufig anzutreffenden Fehlern hilfreich sein!

Sie bieten die Chance, zeiteffektiv der Zielübung in Gruppen näher zu kommen.

14. Nutze möglichst „objektive“ Informationsquellen zum Soll-Ist-Wert-Vergleich!

Hier bieten sich vor allem die visuellen Medien (z.B. Videoaufzeichnungen) zur Eigenbeobachtung an.