

Übungen anleiten

Wenn du Übungen anleitest, ist es wichtig, dass du klare und präzise Anweisungen gibst. Damit hilfst du den Teilnehmer*innen, die Übungen korrekt und sicher auszuführen. Deine Anweisungen sollten zudem kurz und verständlich sein, damit alle sofort verstehen, worauf es ankommt, und keine Bewegungszeit verloren geht. Es kann zusätzlich hilfreich sein, die Übungen zunächst selbst zu demonstrieren. Wenn du nicht in der Lage bist, eine spezielle Übung vorzumachen, kannst du auch ein Video der Übung zeigen oder eine Person deiner Sportgruppe bitten, die Übung zu demonstrieren. Dabei solltest du immer sicherstellen, dass die gezeigte Übung einer optimalen Ausführung entspricht.

Tipps für kurze, präzise und verständlich Übungsanleitungen:

- Bewegungsaufgabe mit anderen (metaphorischen) Worten umschreiben,
- bekannte Übungen und Bewegungen als Referenz nutzen,
- Übung in Teilbewegungen aufteilen.

Beispiel: Du möchtest die Kniebeuge mit deinen Sportler*innen üben und nutzt dazu bekannte Situationen und eine metaphorische Sprache: „Stelle dir vor, dass du von einem Stuhl aufstehst, ohne deine Hände zu benutzen. Drücke dabei deine Knie nach außen, und zwar so, als hättest du ein Gummiband um beide Knie gewickelt“.

Besonders in heterogenen Gruppen ist es wichtig, Übungen anzupassen und Differenzierungsmöglichkeiten anzubieten, damit jede*r auf dem eigenen Level üben kann. Unterschiedliche Intensitäten der Übung sorgen dafür, dass jede*r Sportler*in einen ausreichenden Reiz erfährt, damit sich ein Trainingseffekt einstellt und die Sportler*innen ihre Ziele erreichen können (siehe Prinzip des trainingswirksamen Reizes – Praxismodul A). Übungsvarianten mit einer höheren Intensität sind eine Progression, mit niedrigerer Intensität eine Degression.

Grundsätze für eine gute Übungserklärung:

- kurze und verständliche Anweisungen,
- Übungen demonstrieren,
- Individuelle Differenzierung von Übungen anbieten (Progression & Degression).

Empfehlungen für die Praxis – Übungen & Feedback

1. Wähle deine Übungen passend zu deinem Stundenziel aus.
 2. Setze Übungen insbesondere für Kraft- und Beweglichkeitsübungen ein.
 3. Gib kurze und präzise Übungserklärungen und nutze dazu bekannte Bewegungen und eine metaphorische Sprache.
 4. Nutze Feedback als Lob oder zur Bewegungskorrektur.
 5. Setze vor allem verbales und visuelles Feedback ein.
 6. Fokussiere deine Bewegungskorrektur auf einen Hauptfehler.
 7. Gewährleiste eine Chance zur Umsetzung der Bewegungskorrektur und gebe anschließend erneutes Feedback (Lob oder erneute Korrektur).
-

Quellen:

Praxismodul B der C-Lizenz Praxiswissen Sport Für Übungsleiter*innen

Schaller, 2012