Ivo Furrer

Hochschulsportlehrer
10–facher Schweizermeister Boxen und Kickboxen
WM Bronce Budapest 2017

Didaktik

Didaktik wird definiert als Theorie des Unterrichts beziehungsweise des Lehrens und Lernens. Ein erfolgreicher Trainer muss nicht nur ein Meister seines Faches sondern auch ein guter Lehrer sein. Die Kunst des Unterrichtens besteht darin, die Schüler so zu fordern, dass sie von sich aus motiviert sind. Dafür ist es nötig, die Ziele der Teilnehmer zu kennen, um so die Lektion optimal zu gestalten. Verfügt der Trainer über ein grosses Repertoire an Übungen, kann er stets die Folgeaufgabe, oder bei Über- oder Unterforderung einzelner Teilnehmer direkt erschweren oder vereinfachen. Individuelle Korrekturen fördern jeden Teilnehmer und es ist von zentraler Bedeutung stets zu kontrollieren, ob der Input auch angekommen resp. verstanden und umgesetzt wurde.

Lerntypen

Einige Sportler können etwas einmal sehen und dann direkt nachmachen, andere brauchen Beschreibungen der Details um etwas korrekt nachzumachen. Wenn der Lehrer den optimalen «Eingangskanal» des Schülers erkannt hat, fällt beiden der Unterricht viel einfacher. Es wird in folgende Lerntypen unterschieden:

- Visueller Lerntyp
- Auditiver Lerntyp
- Kinästhetischer Lerntyp

Der Visuelle Lerntyp kann sehr viele Informationen über das Auge wahrnehmen. Vorzeigen ist bei ihm wesentlich gewinnbringender als lange Erklärungen. Auch kann bei ihm gut mit Bildern gearbeitet werden.
Der Auditive Lerntyp nimmt Informationen sehr einfach über das Gehör auf. Umschreibungen und akustische Schlüsselwörter fördern ihn am meisten. Redewendungen bleiben ihm besser als Bilder.
Beim Kinästhetischen Lerntyp steht das Bewegungsgefühl im Vordergrund. Sitzend ein Gedicht auswendig zu lernen fällt ihm schwerer als wenn er herumlaufen kann. Gegensatzerfahrungen sind bei ihm ein wichtiges didaktisches Mittel.

Unterrichtsformen

Frontalunterricht

Die häufigste Unterrichtsform ist der Frontalunterricht. Der Lehrer spricht und zeigt, so dass alle ihn sehen und hören können. Zu Beginn eines Boxtrainings und wenn eine neue Übung für alle angeleitet wird ist dies sicherlich die favorisierte Methode. Es können Fragen gestellt werden, bei vielen Teilnehmern sollte die Frage kurz wiederholt und dann zügig beantwortet werden. Wenn die nächste Übung für alle erklärt wurde und die Teilnehmer am üben sind, kann immer noch genauer mit dem Fragesteller abschliessende Details geklärt werden. Im Training sollte nicht zu lange Diskutiert werden. Nach einer Übung sollte kurz ein Feedback gegeben werden. z. B. Das wurde gut gemacht, hiermit hatten noch einige Schwierigkeiten. Danach die neue Übung vorzeigen, ein bis zwei Schwerpunkte erörtern und dann bereits das Kommando zum Üben geben (Box oder Los). Dies alles sollte nicht mehr als eine Minute dauern, da die Aufmerksamkeitsspanne dann bereits nachlässt, und der Körper bereits auszukühlen beginnt. Stets ein Kommando zum Üben geben, um das Ende der Ausführungen bekannt zu geben ist sehr wichtig, da ansonsten die Teilnehmer stets vorschnell mit Nachmachen beginnen. Wird eine Partnerübung angeleitet ist es ratsam besonders für Anfänger die Übung stets in der Endform also mit Partner vorzuzeigen. Wer wird zum Vorzeigen genommen? In erster Linie jemand der die Übung kennt und korrekt mitvorzeigen vermag. Zudem können auch bewusst schwächere Teilnehmer so zusätzlich gefördert werden. Ebenso können weniger motivierte im Extremfall sogar störende Schüler diszipliniert werden. Erstere können vor allen Trainierenden gelobt

werden. Andere sprich egozentrische oder überhebliche Schüler können auf den Boden der Realität zurückgeholt werden, indem sie Anspruchsvolles vorzeigen sollen, wobei sie falls nötig mehrmals vor allen korrigiert werden. Falls ihr Aufmerksamkeitspegel anschliessend ansteigt, können sie erneut zum Vorzeigen genommen werden, um sie dann ebenfalls vor allen zu loben. Jede Gruppe ist stets teilweise vermehrt unbewusst hierarchisch aufgebaut. Die Lehrperson sollte sich neben dem Lerntyp, den Stärken und Schwächen, des Motivationsgrades wie auch dem Status jedes einzelnen Teilnehmers bewusst sein.

Gruppenübungen

Eine zweite häufige Unterrichtsform sind Gruppenübungen. Oft werden unterschiedliche Aufgaben in einzelnen heterogenen oder homogenen Gruppen bearbeitet. Sind alle Aufgaben auf dem gleichen Schwierigkeitsgrad sollten die Gruppen zwingend heterogen angeordnet sein, also stärkere und schwächere Teilnehmer gemischt. Ebenfalls können Gruppen von Anfängern mit einfachen Übungen, Gruppen mit Partizipanten mittleren Niveaus mit entsprechendem Aufgabenlevel und die erfahrensten Schüler mit den anspruchsvollsten Übungen aufgeteilt werden. Abschliessendes Präsentieren der zentralen Punkte fördert die Rollenverteilung innerhalb der Gruppe und das Vortragsgeschick.

Partnerübungen

Eine spezielle Form und im Kampfsport von zentraler Bedeutung und darum separat aufgelistet bilden die Partnerübungen. Werden Verteidigung oder Kontertechniken gedrillt bieten sich das Üben zu zweit an. Auch das Schlagen der Angriffe in die Handflächen des Partners ist Hauptbestandteil eines Trainings. Anfangs werden Angriffe und Passive Verteidigung einzeln geübt, später Kontertechniken, Ping Pong (=alternierendes Angreifen), bedingter Zweikampf bis zum freien Sparring gesteigert. Sparring mit auswechselnden Partnern, also einer bleib, die anderen wechseln ist eine sehr intensive Form und bringt auch Fortgeschrittene an ihre Grenzen.

Stationen Training

Um Kondition zu trainieren, oder falls nicht alle Teilnehmer gerne Zweikampf machen, bietet sich das Stationen Training an. Im Zwei- oder Dreiminutenrhythmus mit 30 Sekunden Pause werden neben Sparring Konditionsposten absolviert, welche vorgängig erklärt wurden. Konkrete Inhalte hierzu werden im Theorieblock Athletik aufgeführt.

Lehrmodelle

VMN – Vormachen-Mitmachen-Nachmachen

Das VMN Lehrmodel ist besonders bei Einsteigern sinnvoll oder wenn neue schwierige Inhalte gezeigt werden. Es wird im Halbkreis, Kreis oder Block in drei Phasen alleine vorgezeigt, dann gemeinsam miteinander durchgeführt und abschliessend alleine nachgemacht:

1. Schrittweise langsam
2. Fliessend langsam
3. Fliessend schnell

Beispiel: FHG Der Lehrer zeigt unter Aufzählung der Knotenpunkte vor: Ausgangsposition: Grundposition, 1. Ferse 60° flach raus, 2. Schulter vor hoch und Ellbogen noch drin, 3. Arm strecken, Faust eindrehen, Auftreffpunkt Ringfingerknöchel und 4. Zurück zu Ausgangsposition. Ca 5x schrittweise langsam, beim ersten mal nochmals alle Knotenpunkte im Detail, beim zweiten mal weniger Infos: 1. Ferse flach raus, 2. Schulter vor hoch, 3. Arm strecken Faust eindrehen, 4. Ausgangsposition. Beim dritten Durchgang: 1. Ferse

flach, 2. Schulter vor, 3. Faust eindrehen, Ausgangsposition. Runde Vier: 1. Ferse, 2. Schulter, 3. Faust, Ausgangsposition. Und bei Durchgang 5 nur noch die Zahlen: 1, 2, 3, 4.
Danach fliessend langsam 10 Mal. Auf jede Zahl einmal den Gesamten Übungsverlauf. Die ersten drei Mal kann der Lehrer noch mitmachen, danach rumgehen und zwischen dem Zählen Korrekturen anleiten.
Abschliessend das Ganze noch einmal in höherem Tempo.

EAG – Erwerben-Anwenden-Gestalten

Erste Phase des Lernens ist das Erwerben. Fähigkeiten werden in Fertigkeiten gewandelt. Das oben beschriebene VMN-Modell ist für diese Phase sehr geeignet. Beim Erwerben sollte viel variiert werden, also das Gleiche in anderen Situationen erfahren werden. z.B. Beim Erlernen des Aufwärtshakens: vor dem Spiegel, in die Handschuhe des Partners, gegen die Boxbirne, aus dem Tauchen auf eine gegnerische Gerade im Rückwärtslaufen, im Zweikampf gegen einen langsamen Gegner, dann mit mehr Stress und abschliessend im Wettkampf. Beim Erwerben steht das Innere Bewegungsbild im Zentrum. So sollte auch mit Gegensatzerfahrungen gearbeitet werden. Rotiert ein Teilnehmer ungenügend, soll er angewiesen werden übertrieben zu Rotieren, um dann die goldene Mitte zu finden.
In der Anwendungsphase wird die Grundform bereits langsam korrekt ausgeführt, nun erfolgt mittels vielen Wiederholungen eine Automatisierung. Durch dieses Drillen wird die Form gefestigt. Verschiedene Formen können je nach Situation abgerufen werden.
Die abschliessende Gestaltungsphase ist kreativ. Nun besitzt der Athlet eine individuell sinnvolle situativ variable Verfügbarkeit.

GAG – Ganzheitlich-Analytisch-Ganzheitlich

Der entscheidende Vorteil von Geschicklichkeit gegenüber Fitness liegt in der Ökonomie der Variabilität. Zyklische Bewegungen sind grundsätzlich ökonomischer, jedoch in einer arhythmischen anaeroben Sportart wie der Kampfsport nicht final entscheidend. Sich auf die Stärken des Gegners einstellen zu können liefert die wichtigste Grundlage für Sicherheit. Früher oder später ist der Rhythmus jedes Kämpfers erkennbar. Ist dieser Zeitpunkt im Kampf erreicht, kann mit massiv weniger Risiko angegriffen werden, was zu einem zügigen Konditionsabbau des Mitbewerbers führt.
Geschicklichkeit auf höchstem Niveau bedeutet unter hohem Stress nicht zu verkrampfen und variabel zu bleiben. Schwierige Techniken unter einfachen Bedingungen perfektionieren und unter Druck zu automatisieren, hierdrin liegt die Idee des GAG – Modells. Mit folgendem Beispiel wird dies veranschaulicht: Ziel einer momentanen Trainingseinheit besteht darin mit der Schlaghand besser und sicherer zu treffen. Dazu wird im lockeren Sparring eine Standortbestimmung gemacht (=ganzheitlich). Danach wird eine wichtige Kombination z.B. 121 (FHG-SHG-FHG) vor dem Spiegel geübt: Fokus auf die Schulterdeckung (=analytisch). Dann erneut Zweikampf, eventuell in Zeitlupe, um das erlernte auch automatisieren zu können. Danach erneut eine analytische Phase, z.B. 121 am Sandsack mit Schwerpunkt: Hüftrotation. Folgend erneut im Sparring umbesetzt, usw. Das GAG-Modell ist für Anfänger und Fortgeschritten bedeutend. Weshalb ich ein Freund von «Zeitlupensparring» mit Anfängern bin. Der Fortgeschritten kann hierbei seine Deckung optimieren und er Einsteiger kann erste ganzheitliche Erfahrungen sammeln. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Im Leben wie auch im Kampf ist entscheidend wie wir mit Niederlagen oder Schwächen umzugehen lernen. Daraus entsteht langfristig wahre Stärke.