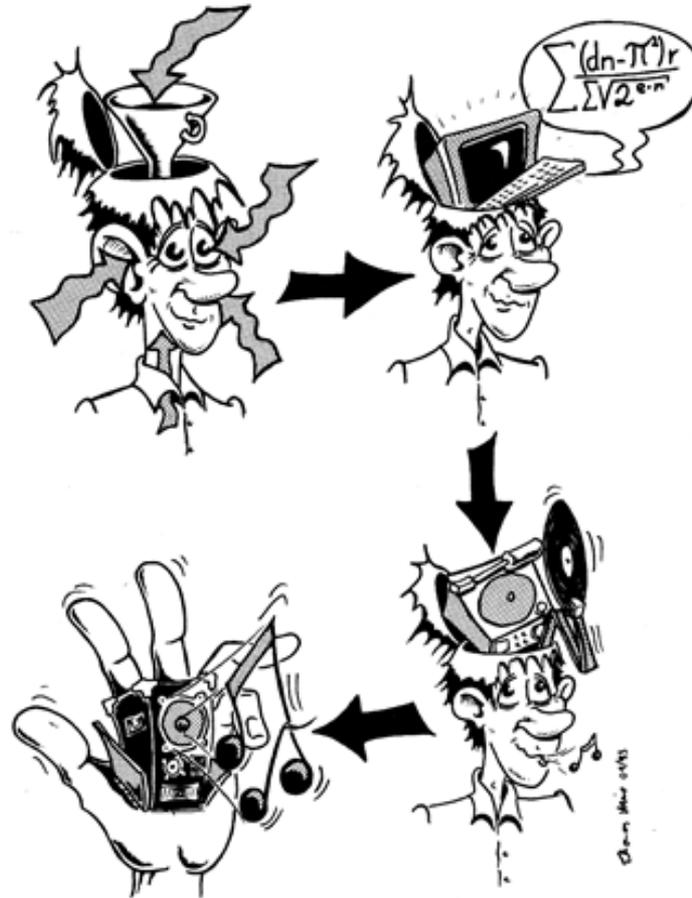




**Wie werden  
Bewegungen im  
Basketball gelernt  
und gelehrt?**

# Computermetapher



# EVA-Prinzip



# Generalisierte Motorische Programme

## Invarianten (fest)

- Reihenfolge der Teilbewegungen
- Zeitrelation von Teilbewegungen
- Relation von Muskelkräften

## Parameter (variabel)

- Gesamtdauer einer Bewegung
- Eingesetzte Gesamtkraft
- Spezifische Muskelauswahl



# Überforderungsaspekte

$$2 \cdot 2 + 3,7 + 14,3 + \frac{1}{4} \cdot \frac{2}{9}$$

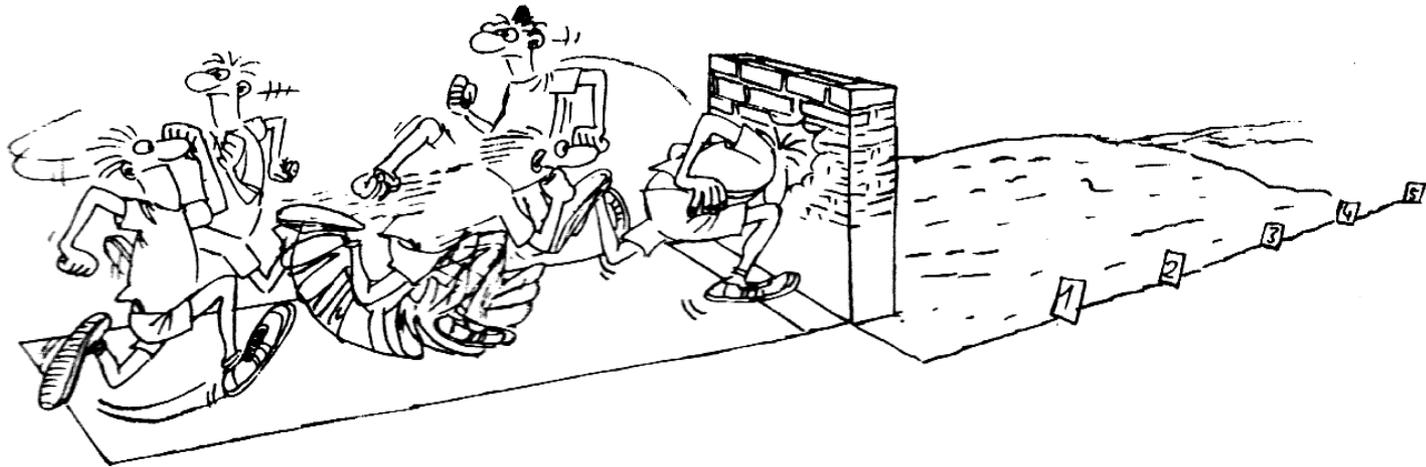
## Überforderungsaspekte

1. Programmlänge
2. Programmbreite
3. Parameteranforderungen



**Vereinfachungsstrategien**

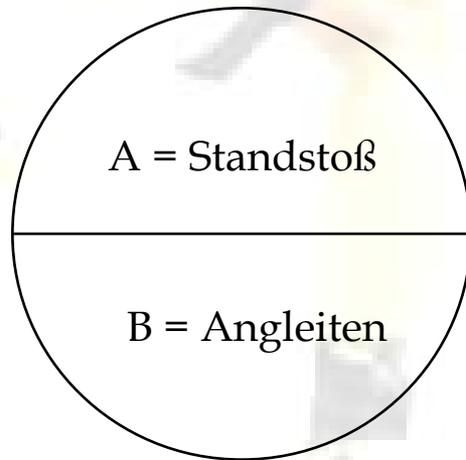
# Vereinfachungsstrategie: Verkürzung der Programmlänge



Beispiele aus dem Basketball?

# Vereinfachungsstrategie: Verringerung der Programmbreite

Verkürzung der Programmlänge



$A + B =$  Gesamtbewegung Kugelstoßen

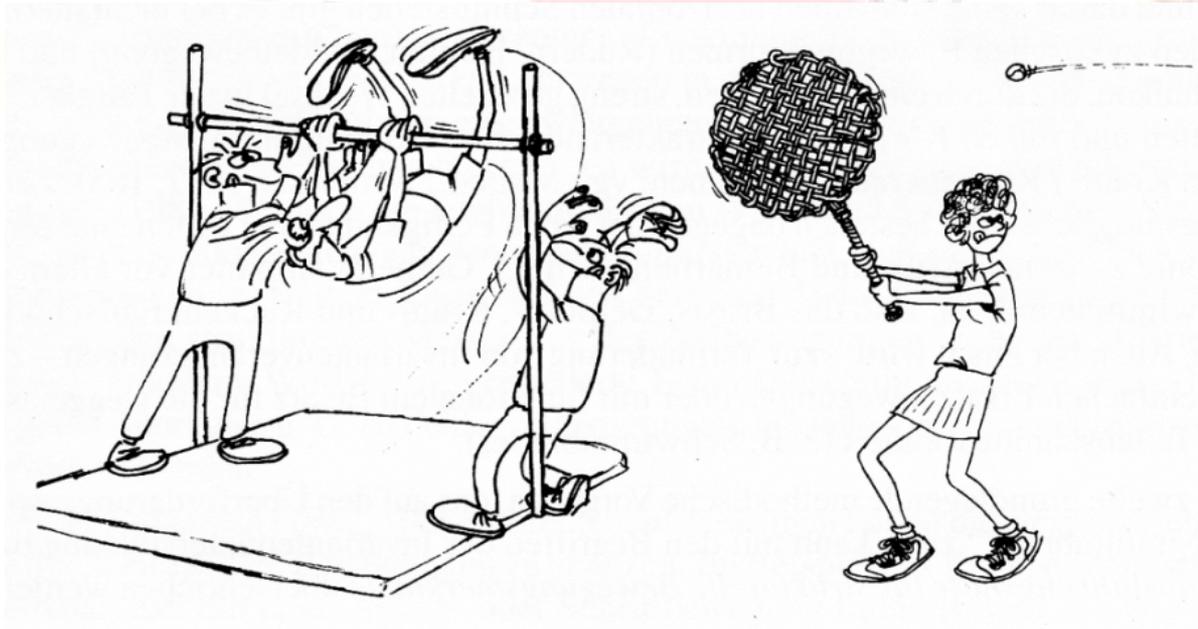
Verringerung der Programmbreite



$A =$  Gesamtbewegung Kraulschwimmen

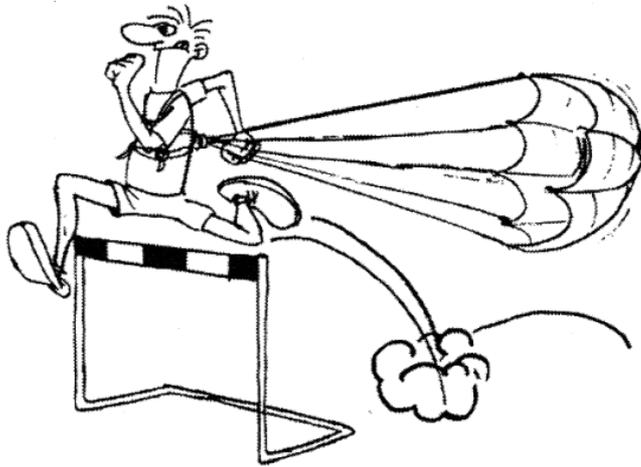
**Beispiele aus dem Basketball?**

# Vereinfachungsstrategie: Invarianten-Unterstützung



Beispiele aus dem Basketball?

# Vereinfachungsstrategie: Veränderung der Programmparameter



Beispiele aus dem Basketball?

# Reihung der Lernschritte

## Beispiel: Positionswurf

Hinführung zum Positionswurf

Zielübung

Bogenförmige Zielwürfe

Vorübungen

Zielwürfe

Vorbereitende Übungen

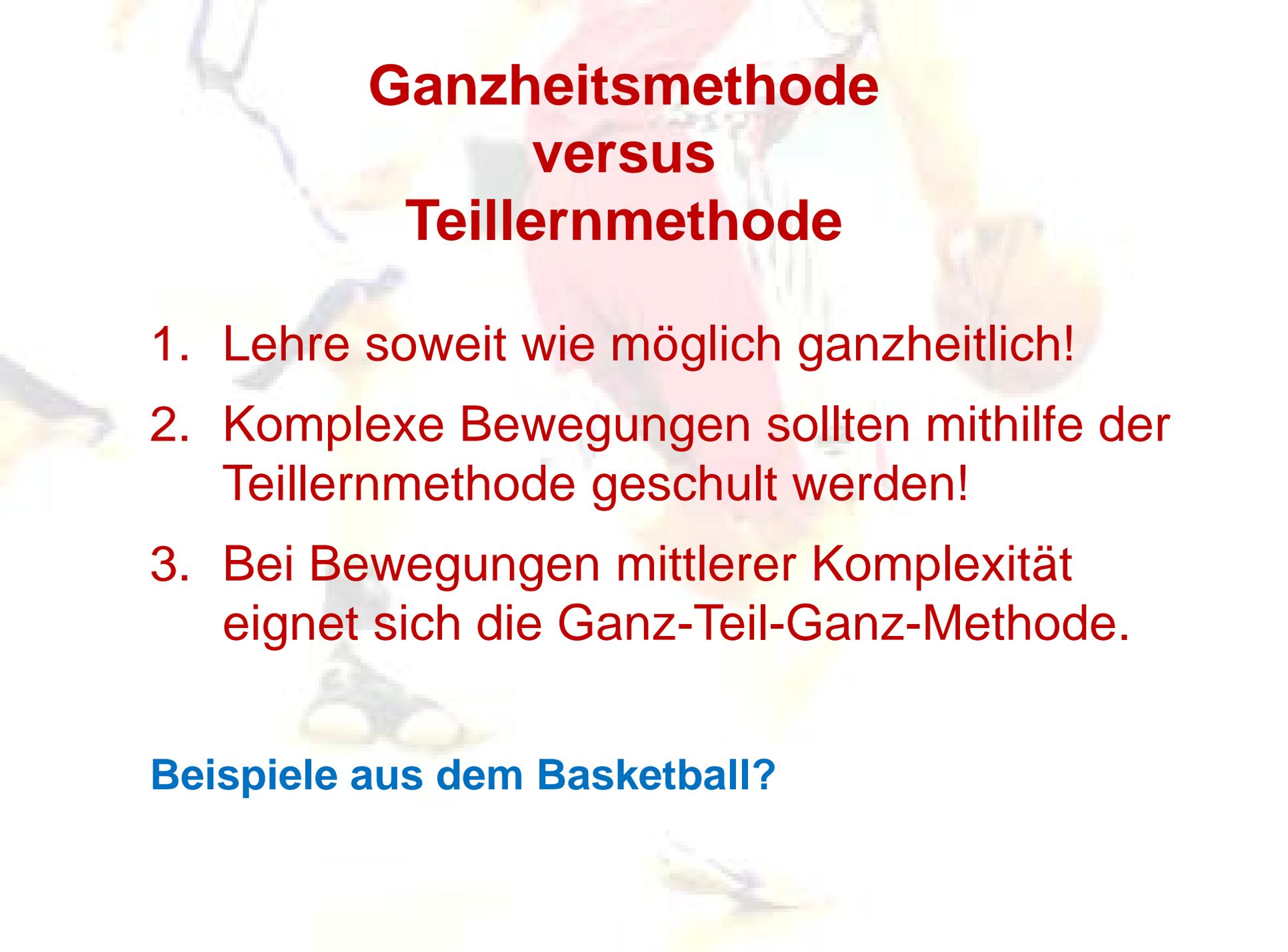


# Methodische Übungsreihen

**Methodische Übungsreihen (MÜR)** sind nach methodischen Grundsätzen geordnete Übungsfolgen, die u. a. zur Erlernung einer bestimmten motorischen Fertigkeiten (Zielübung) führen sollen.

# Methodische Grundsätze

1. „vom Leichten zum Schweren“
2. „vom Einfachen zum Komplexen“
3. „vom Bekannten zum Unbekannten“
4. „vom Sicheren zum Risikoreichen“



# **Ganzheitsmethode versus Teillernmethode**

1. Lehre soweit wie möglich ganzheitlich!
2. Komplexe Bewegungen sollten mithilfe der Teillernmethode geschult werden!
3. Bei Bewegungen mittlerer Komplexität eignet sich die Ganz-Teil-Ganz-Methode.

**Beispiele aus dem Basketball?**

# Praktische Tipps im langfristigen Prozess

Phase	Hinweise
<b>Grobkoordination</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstration der Zielbewegung geben!</li><li>• Koordinative Vorübungen vorschalten!</li></ul>
<b>Feinkoordination</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehlerfreies Üben unter konstanten Bedingungen!</li><li>• Hinweise zum Bewegungsempfinden geben!</li></ul>
<b>Feinstkoordination</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Üben unter variablen/schwierigen Bedingungen!</li><li>• Erweitern der variablen Programmparameter!</li></ul>

**Beispiele aus dem Basketball?**

# Merkregel für das Techniktraining



**Beispiele aus dem Basketball?**