

Methodisches Konzept:

Das Prinzip der Variation

Das Prinzip der Variation umfasst Aufgabenstellungen, die nicht einfach wiederholt, sondern stets leicht abgewandelt (variiert) werden.

Ein variationsreiches Üben unterstützt Lernende dabei, das Wesentliche einer Bewegungsform zu begreifen und diese Form in unterschiedlichen Situationen und Umfeldern anzuwenden. Ausserdem wird der Unterricht durch die Variationen interessanter und motivierender !

Lernstufe: anwenden und variieren

Auf der zweiten Lernstufe geht es darum, eine möglichst umfassende Bewegungsvorstellung auf- und auszubauen.

Was auf der ersten Stufe erworben und gefestigt worden ist, kann nun unter gezielt veränderten Lernbedingungen vielfältig angewendet und variiert werden.

Lehrstufe: Vielfalt ermöglichen

Für Lernende auf dieser Stufe sind gezielt veränderte oder variierte Lernbedingungen zu schaffen.

Lernen heisst Üben! Und Üben ist ein stetes Wiederholen, ohne das Gleiche zu tun!
(N.A. Bernstein, 1896–1966)

Methodische Umsetzung:

Lernzielorientiertes Variieren durch Verändern einer Aufgabe!

Gezielte Variationen und Kombinationen können in verschiedenen Bereichen ansetzen:

- Raum (weiter, kürzer, tiefer usw.)
- Zeit (früher, später, schneller, langsamer usw.)
- Energie (stärker, schwächer, dosierter)
- Körperlage (liegend, stehend, kniend usw.)
- Untergrund (flach, schief, wackelig, weich, hart usw.)
- Bewegungsrichtung (nach: links, rechts rückwärts, vorne, oben unten usw.)
- Rahmenbedingungen (Tageszeit, Wetter, Material, Gelände usw.)
- Sozialform (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit)
- Umfang (mehr, wenig, viel usw.)
- Material (Hanteln, Therabänder, verschiedene Bälle, Luftballoos usw.)
- Belastungsform (Stressmomente, Wettkampfsituation usw.)
- Hilfsmittel (Borgskala, Musik, Partnerhilfe, Signale usw.)