



Menze-Sonneck, Bekemeier & Frank
Einbindung des Vorstellungstrainings in der gymn.
Oberstufe am Beispiel des Hüftaufschwungs

Ein Unterrichtsvorhaben zur Einbindung des Vorstellungstrainings in der gymnasialen Oberstufe am Beispiel des Hüftaufschwungs

Andrea Menze-Sonneck, Katharina Bekemeier & Cornelia Frank

Im Folgenden wird am Beispiel des Hüftaufschwungs am Reck aufgezeigt, wie ein Vorstellungstraining in den Sportunterricht der Oberstufe integriert werden kann, so dass die Schüler*innen diese mentale Trainingsform exemplarisch erproben und im Hinblick auf ihre Bedeutung für das eigene Bewegungen kritisch reflektieren können. Die Organisation des Unterrichts ist so gestaltet, dass die Bewegungszeit für die einzelnen Schüler*innen nicht beeinträchtigt wird. Eine ausführliche lerntheoretische und didaktisch-methodische Begründung zum Vorstellungstraining befindet sich im Hauptteil dieses Heftes.

Zur Einbindung des Vorstellungstrainings in ein Unterrichtsvorhaben

Das Vorstellungstraining zum Hüftaufschwung ist in ein größeres Unterrichtsvorhaben zum normierten Turnen eingebettet und wurde mit einer 11. Jahrgangsstufe einer Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen durchgeführt. Im Rahmen des Unterrichtsvorhabens üben die Schüler*innen an verschiedenen Gerätestationen

ihnen aus der Sekundarstufe I bekannte Elemente aus dem Turnen, um abschließend eine Kürübung an zwei Geräten zu präsentieren. An den anderen Gerätestationen steht den Schüler*innen Übungsmaterial mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zu ausgewählten Bewegungsfertigkeiten zur Verfügung. Die Umsetzung des Unterrichts erfolgt in beständigen leistungsheterogenen Kleingruppen aus vier bis sechs Schüler*innen. Die Einführung des Vorstellungstrainings wird zunächst auf eine bereits bekannte Fertigkeit und damit



Dr. Andrea Menze-Sonneck

Akademische Oberrätin im Arbeitsbereich Sport und Erziehung in der Abteilung Sportwissenschaft der Universität Bielefeld.

andrea.menze-sonneck@uni-bielefeld.de



Abb. 1: Reckanlage



Tab. 1: Die Übungsreihe zum Üben des Hüftaufschwungs mit Hilfe des Vorstellungstrainings im Überblick

UE	Organisation und Inhalt	Praktisches Training an der Reckanlage	Mentales Training an der mentalen Trainingsstation
Einstieg zu Beginn im Plenum: Einstieg zum Hüftaufschwung und zum Vorstellungstraining			
1	Arbeit im Plenum Vorbereitung des praktischen Trainings Vorbereitung des mentalen Trainings	Vorbereitung des praktischen Trainings: Demonstration des Aufschwungs Erarbeitung der Knotenpunkte des Hüftaufschwungs (Abb. 3) Erklärung der Hilfestellung Hintergrund: Es soll ein Rückgriff auf die bisherige Bewegungserfahrung erfolgen	Vorbereitung des mentalen Trainings: Einstieg in das Vorstellungstraining Erarbeitung der allgemeinen Hinweise zum Sich-Vorstellen
Übergang in die Arbeit in Kleingruppen: Üben des Hüftaufschwungs durch Kombination aus praktischem und mentalem Training im Rahmen einer methodischen Übungsreihe			
2	Selbstständige Arbeit der Kleingruppe an Übung 1 Leistungsstärkere Schüler*innen turnen direkt ohne Gerätehilfe Fokussierte Knotenpunkte: Armzug, Hüfte an die Stange bringen, Oberkörper zurücknehmen, Beine nach hinten über die Stange bringen	Aufschwung mit Gerätehilfe (kleiner Kasten oder schrägestelltes Kastenoberteil) Hintergrund: Durch die Gerätehilfe wird die Hauptphase des Aufschwungs erleichtert, da eine geringere Abdruckkraft und Armkraft sowie Körperspannung erforderlich sind, um den KSP an die Reckstange zu bringen.	Sich-Vorstellen des Hüftaufschwungs Die Schüler*innen stellen sich eigenständig 5- bis 10-mal hintereinander einen erfolgreich ausgeführten Hüftaufschwung aus der Ich-Perspektive in Echtzeit mit Fokus auf die jeweiligen Knotenpunkte (siehe erste Spalte) und das entsprechende Bewegungsgefühl vor. Die allgemeinen Hinweise liegen in Stichpunkten an der mentalen Trainingsstation bereit (s. Abb. 1).
3	Selbstständige Arbeit in Kleingruppe an Übung 2 Leistungsstärkere Schüler*innen nehmen weitere Elemente hinzu Fokussierte Knotenpunkte: Schwungbein zurücknehmen, Schwungbein vorhoch schwingen, Abdruck vom Druckbein	Zeitlich-räumliche Abstimmung der Beinaktion Hintergrund: Die Schülerinnen und Schüler erfahren durch Vorhochschwingen des Schwungbeins die Dehnung an der Oberschenkelrückseite des Druckbeins und damit den exakten Abdruckmoment.	Sich-Vorstellen des Hüftaufschwungs Die Schüler*innen stellen sich eigenständig 5- bis 10-mal hintereinander einen erfolgreich ausgeführten Hüftaufschwung aus der Ich-Perspektive in Echtzeit mit Fokus auf die jeweiligen Knotenpunkte (siehe erste Spalte) und das entsprechende Bewegungsgefühl vor.
4	Selbstständige Arbeit in Kleingruppe an Übung 3 Leistungsstärkere Schüler*innen s. o. Fokussierte Knotenpunkte: Oberkörper aufrichten, Stützposition einnehmen	Einnehmen einer stabilen Stützposition (vgl. Abb. 4) Hintergrund: Stärkung der Rumpfmuskulatur und Erfühlen einer stabilen Stützposition, die für das Turnen weiterer Elemente Grundvoraussetzung ist	Sich-Vorstellen des Hüftaufschwungs Die Schüler*innen stellen sich eigenständig 5- bis 10-mal hintereinander einen erfolgreich ausgeführten Hüftaufschwung aus der Ich-Perspektive in Echtzeit mit Fokus auf die jeweiligen Knotenpunkte (siehe erste Spalte) und das entsprechende Bewegungsgefühl vor.
5	Kleingruppe optimiert Aufschwung oder Bewegungsfolge Gegenseitiges Feedback zur Ausführung Fokussierte Knotenpunkte: Alle	Gesamtbewegung Hintergrund: Aufschwung mit möglichst geringer Bewegungsunterstützung ausführen, je nach Bedarf Optimierung der Bewegung bzgl. Kräfteinsatz, Dynamik, Körperstreckung etc.	Sich-Vorstellen des Hüftaufschwungs Die Schüler*innen stellen sich eigenständig 5- bis 10-mal hintereinander einen erfolgreich ausgeführten Hüftaufschwung aus der Ich-Perspektive in Echtzeit mit Fokus auf die jeweiligen Knotenpunkte (siehe erste Spalte) und das entsprechende Bewegungsgefühl vor.

eine Gerätestation beschränkt, um gemeinsam eine möglichst präzise Bewegungsvorstellung erarbeiten zu können. Insgesamt wird das Vorstellungstraining in fünf aufeinander folgenden Unterrichtseinheiten (UE; hier jeweils eine Doppelstunde) durchgeführt. Nach einer Einführung in das Vorstellungstraining im Plenum in der ersten Unterrichtseinheit (1. UE) übt jede Gruppe in den vier folgenden Unterrichtseinheiten (2. bis 5. UE) ca. 20 Minuten an der Gerätestation am Reck und kombiniert das praktische Üben des Aufschwungs mit dem Vorstellungstraining (vgl. Tab.1).

Gerätestation zur Verbindung von Vorstellungstraining und praktischem Üben

Für die Kombination des praktischen Übens mit dem Vorstellungstraining steht jeder Kleingruppe zum einen eine Reckanlage (siehe Abb. 1) – inklusive eventuell notwendiger Bewegungshilfen (z. B. kleiner Kasten oder schiefe Ebene zur Erleichterung des Annäherns des Körperschwerpunkts an die Reckstange) – sowie eine mentale Trainingsstation (siehe Abb. 2) zur Verfügung. In der Kleingruppe geben immer zwei Personen Hilfestellung, eine Person übt praktisch und eine Person übt mental. Diese Aufgaben der Schüler*innen wechseln während der 20-minütigen Übungsphase innerhalb ihrer Kleingruppe. Die Schüler*innen, die nach dem Rotationsprinzip gerade nicht selbst turnen oder Hilfestellung geben, sollen die Bewegungspause nutzen, um die Bewegung mental zu trainieren. Dazu stellen sie sich den gesamten Aufschwung an der abseits gelegenen Station nach den in der ersten Unterrichtseinheit erarbeiteten allgemeinen Hinweisen zum Vorstellungstraining vor (s. u.). Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf den Knotenpunkten, die in der jeweiligen Übung (s. Tab. 1) gezielt optimiert werden sollen. Insgesamt können pro 20-minütiger Übungsphase ca. drei Übungsdurchgänge durchgeführt werden, wobei sich die Schüler*innen den Aufschwung pro Durchgang fünf bis zehn Mal vorstellen sollen.

Einführung in das Vorstellungstraining und den Hüftaufschwung (1. Einheit)

Die Einführung in das Vorstellungstraining findet im Plenum statt. Als wesentlicher motivationaler Faktor wird das Bild eines konzentrierten Profisportlers kurz vor Beginn seiner Turnübung vorgelegt und mit der Frage verbunden, was dieser Sportler gerade macht, woran er wohl denkt und welche Absicht er damit verfolgt. Hierauf aufbauend wird die Bedeutung von Vorstellungstraining sowie dessen Definition in Anlehnung an Eberspächer (2012; vgl. hierzu unseren Beitrag im



Hauptteil) erarbeitet. Als zentrale Hinweise, die bei der Durchführung eines Vorstellungstrainings zu beachten sind, werden anschließend folgende erarbeitet:

- **Positive Vorstellung:** „Ich schaffe den Aufschwung!“ – Die Schüler*innen sollen versuchen, sich die zu erlernende Bewegung immer möglichst erfolgreich, d. h. als flüssig geturnte Übung vorzustellen, um eine positive Beeinflussung der Bewegungsausführung zu erreichen.
- **Vorstellung aus der Ich-Perspektive:** Die Schüler*innen sollen sich die Bewegung eher aus der Innen- als aus der Beobachterperspektive vorstellen, um kinästhetische Inhalte der Vorstellung (z. B. Muskel- und Sehnenanspannung, Lage des Körpers im Raum etc.) stärker zu aktivieren.
- **Vorstellung in Echtzeit:** Ziel sollte es sein, sich die Bewegung annähernd in Echtzeit vorzustellen, um ihre Dynamik möglichst realitätsnah zu simulieren.
- **Konzentration auf Knotenpunkte:** Die Schüler*innen sollen sich auf die in der jeweiligen Übungssequenz besprochenen Knotenpunkte fokussieren, um sich die Struktur im Rahmen der Unterrichtseinheit nach und nach zu eigen machen zu können.
- **Konzentration auf das Fühlen der Bewegung:** Durch das Erfühlen der Bewegung soll neben der bildlichen insbesondere die kinästhetische Vorstellung der Bewegung unterstützt werden.

Nach der Einführung in das Vorstellungstraining wird der Aufschwung am Reck demonstriert, wobei die Lernenden auf zentrale Knotenpunkte der Bewegung achten. Die Knotenpunkte werden anhand eines Phasenbil-

Abb. 2: Station zum mentalen Training mit Hinweisen zum Vorstellungstraining

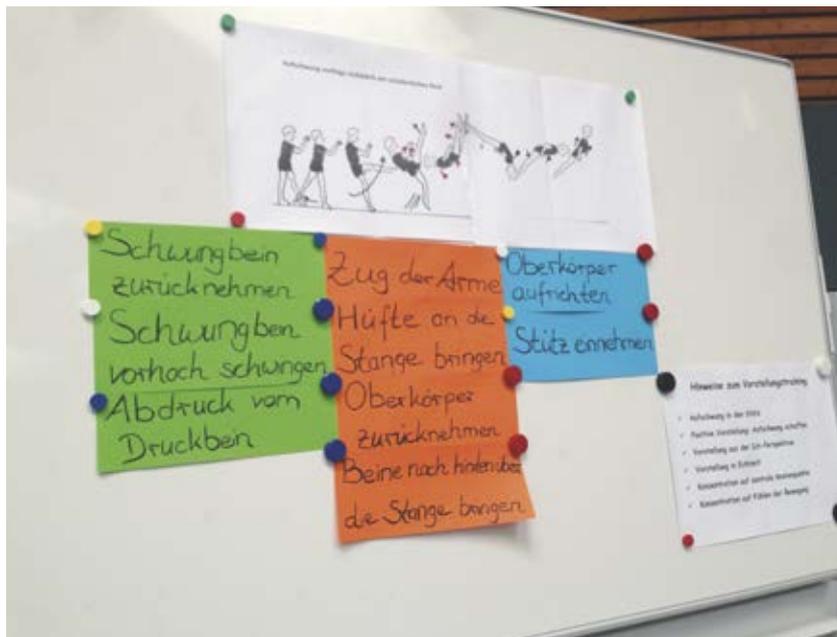


Abb. 3: Tafelbild

des festgehalten und zur besseren Strukturierung der Bewegung nach Funktionsphasen geordnet (Abb. 3).

Im Anschluss daran wird die Hilfestellung zum Hüftaufschwung gezeigt, um den Lernenden die nötigen Kompetenzen zu vermitteln, später eigenständig in Kleingruppen üben zu können. In einer ersten praktischen Erprobungsphase bekommen die Schüler*innen dann

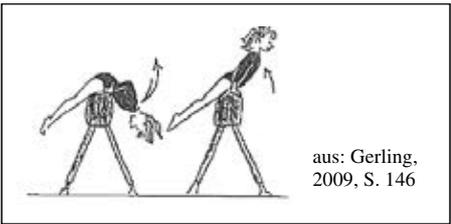
die Gelegenheit, den Aufschwung selbst zu turnen, um ihre Bewegungsvorstellung mit ersten Bewegungserfahrungen zu erweitern. Abschließend reflektieren sie im Plenum, ob und inwieweit es ihnen gelungen ist, hierbei bereits die erworbenen Sprachstrukturen zu nutzen.

Üben durch Kombination aus praktischem und mentalem Training (2. bis 5. Einheit)

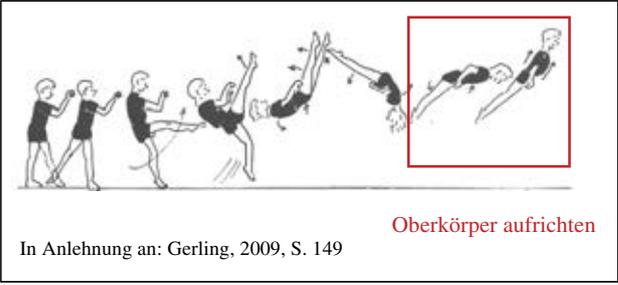
Die anschließende praktische Übungsreihe zum Hüftaufschwung wird in den folgenden Einheiten mit dem Vorstellungstraining kombiniert und kann von den Schüler*innen eigenständig in ihrer Kleingruppe anhand von Übungskarten durchgeführt werden. Auf den Übungskarten werden die einzelnen Übungen – durch Bildmaterial und Hinweise zur kinästhetischen Bewegungsvorstellung unterstützt – erklärt (vgl. Abb. 4).

Jede Übungseinheit fokussiert in Anlehnung an die Erarbeitung der Bewegungsbeschreibung eine spezifische Phase des Aufschwungs beziehungsweise zwei bis vier Knotenpunkte der Bewegung, die auf der Übungskarte markiert sind. So wird an die Besprechung der Knotenpunkte in der ersten Einheit angeknüpft. Weiterhin können die Schüler*innen auf diese Weise gezielt nach und nach von der zweiten bis zur

Übung 3: Stabile Stützposition



aus: Gerling, 2009, S. 146



In Anlehnung an: Gerling, 2009, S. 149

Oberkörper aufrichten

Übungsbeschreibung

- Legt euch mit dem Becken so über den Bock/das Pferd, dass der Oberkörper nach unten hängt.
- Setzt die Hände neben euch auf den Bock/das Pferd und versucht, den Oberkörper durch Anspannen der Rumpfmuskulatur und Durchstrecken der Arme aufzurichten.
- Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt und sollten ihre Position nicht verändern (siehe Abbildung).

Hilfestellung

- Erfolgt am Oberschenkel des Turnenden zur Stabilisierung der Körperposition sowie ggf. zur Unterstützung des Aufrichtens am Oberarm.

Hinweise zur Unterstützung der kinästhetischen Bewegungsvorstellung

- Achtet auf das Anspannen der Rumpfmuskulatur zum Aufrichten des Oberkörpers.
- Erfühlt das Durchstrecken der Arme und den Druck auf den Handinnenflächen.

Abb. 4: Übungskarte zur dritten Unterrichtseinheit am Reck

fünften Einheit die einzelnen Phasen der Bewegung erarbeiten, Teilbewegungen optimieren und erkennen, an welchen Stellen sie noch verstärkt Übungsbedarf haben. Genau wie die allgemeinen Hinweise zum Vorstellungstraining sollten die Knotenpunkte den Schüler*innen während des praktischen wie mentalen Übens deshalb permanent als Gedächtnisstütze zur Verfügung stehen.

Das Vorstellungstraining selbst wird an der abseits gelegenen mentalen Trainingsstation zu gegebener Zeit entsprechend des Rotationsprinzips von jedem Einzelnen durchgeführt. Während der Phase des Sich-Vorstellens stehen den Schüler*innen die in der Einführung erarbeiteten zentralen Hinweise zur Vorstellung in Kurzform zur Verfügung. Ziel soll es sein, sich 5- bis 10-mal hintereinander einen erfolgreich ausgeführten Hüftaufschwung aus der Ich-Perspektive in Echtzeit mit Fokus auf die jeweiligen Knotenpunkte und das entsprechende Bewegungsgefühl vorzustellen.

Hinweise zur Reflexion

Zum Ende jeder Stunde wird mit den Schüler*innen reflektiert, wie gut sie das Vorstellungstraining bereits umsetzen konnten, welche Schwierigkeiten sich ergaben und wie diesen begegnet werden kann. Hierzu greifen die Schüler*innen unter anderem auf einen kurzen Fragebogen (siehe Abb. 5, liegt auch zum Download bereit) zum Gelingen des Vorstellungstrainings zurück, den sie im Anschluss an die jeweilige Übungseinheit zum praktischen und mentalen Training

in jeder Unterrichtsstunde ausfüllen. Zudem kann eine Reflexion der Lernmethode vorgenommen werden, indem die Schüler*innen das Vorstellungstraining mit anderen Vermittlungsmethoden vergleichen und dessen Nutzen für sich kritisch beurteilen. Weiterführend kann überlegt werden, ob und wie das Vorstellungstraining auf das Lernen anderer Bewegungen im Sportunterricht übertragen werden könnte.

Der in diesem Beitrag vorgestellte Ansatz bedarf zukünftig einer empirischen Überprüfung sowie einer Weiterentwicklung entlang der spezifischen Voraussetzungen des Sportunterrichts und stellt dementsprechend einen ersten Schritt dar. Diese Lehrhilfe soll Lehrkräfte bei der Einbindung von Vorstellungstraining in den Sportunterricht der Oberstufe unterstützen und den Schüler*innen sowohl die Erprobung dieser Trainingsform als auch deren kritische Reflexion ermöglichen (zur weiteren Diskussion von Vor- und Nachteilen, siehe Hauptbeitrag).

Literatur

- Eberspächer, H. (2012). *Mentales Training: Das Handbuch für Trainer und Sportlehrer* (8. Aufl.). München: Copress.
- Gerling, I. (2009). *Basisbuch Gerätturnen. Von Bewegungsgrundformen mit Spiel und Spaß zu Basisfertigkeiten* (6. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Anmerkung: Der Fragebogen kann unter www.hofmann-verlag.de im Bereich sportunterricht-Zusatzmaterial im Originalformat heruntergeladen werden.



Katharina Bekemeier

Studienrätin (StR')
an der Europaschule
Ostendorf-Gymnasium
in Lippstadt mit den
Fächern Sport, Deutsch
und Geschichte.

kati.bekemeier@gmail.com



Dr. Cornelia Frank

Postdoktorandin im
Arbeitsbereich Neuro-
kognition und Bewegung –
Biomechanik der Abteilung
Sportwissenschaft sowie
am Exzellenzcluster für
Kognitive Interaktionste-
chnologie (CITEC) der
Universität Bielefeld.

cornelia.frank@uni-bielefeld.de



Abb. 5: Station mit Kurzfragebogen