

Didaktik & Methodik im Karateunterricht



JKA-Karate

DJKB

Dojoleiterlehrgang 2005

Didaktik

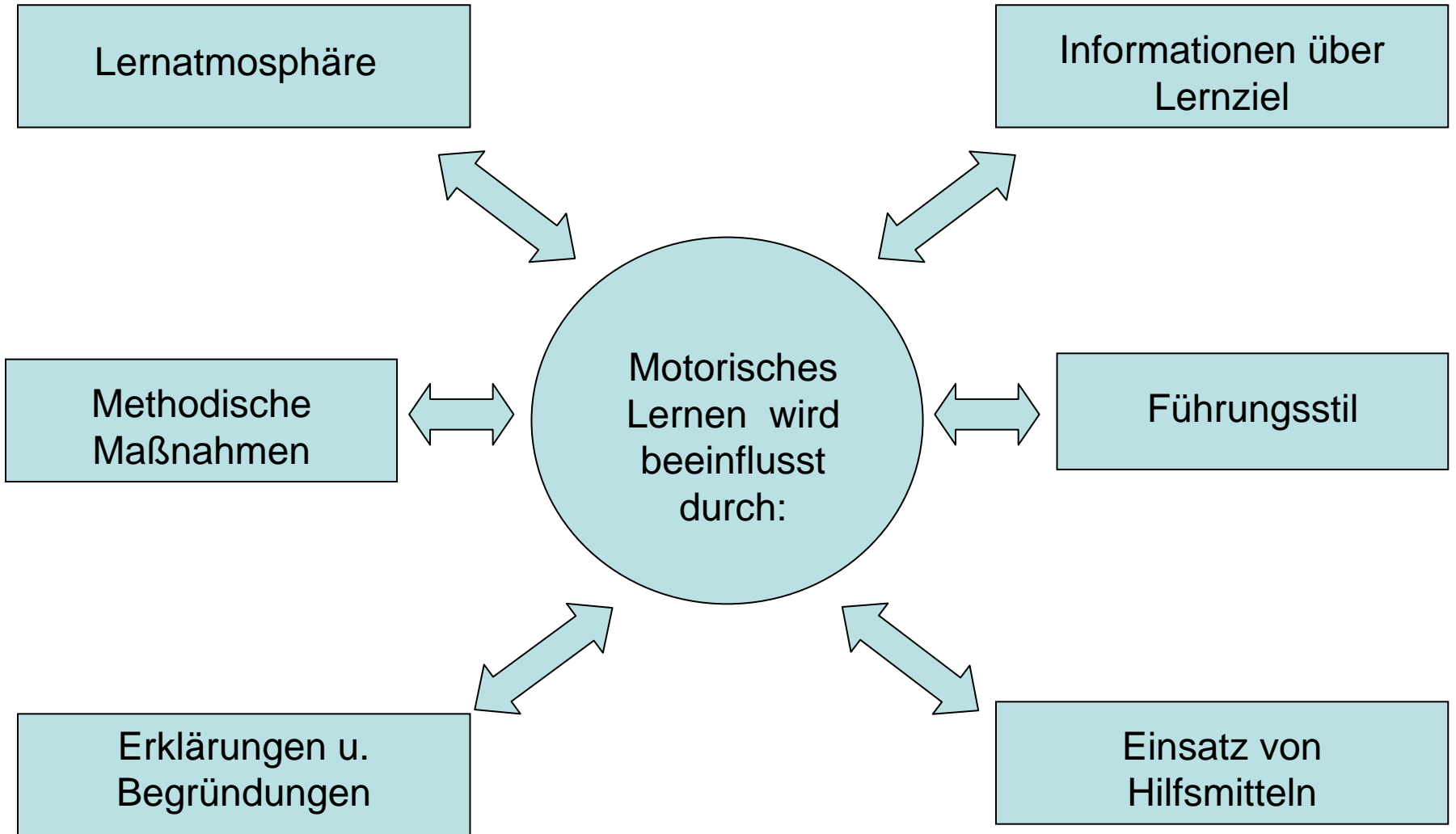
Gegenstand der Didaktik ist die Lehre u. die Wissenschaft vom Unterricht.

Sie beschäftigt sich mit :

Zielen – Inhalten – Methoden – Organisationsformen
von Unterricht.

Didaktische Analyse:

1. Bestimmung des Lernziels
2. Bestimmung eines entsprechenden Lernmodells
3. Erfassen der internen Lernvoraussetzungen
4. Feststellen der externen Lernbedingungen
5. Auswahl der Lerninhalte
6. Festlegung der Unterrichtsverfahren u/o Medien
7. Instrumente zur Lernzielkontrolle bestimmen



Lerninhalte und Lernziele

Ohne klar definierte Lernziele kommt Unterricht nicht aus! Was inhaltlich im Unterricht/Training erarbeitet werden soll, muss als Zielvorgabe genannt und in der Umsetzung überwacht werden.

Einteilung der Lernziele im allgemeinen Sportunterricht:

Erwerb sportmotorischer Fertigkeiten (z.B. Techniken des Karate)

Sportartspezifische Kenntnisse (z.B. historische Zusammenhänge, Taktiken)

Sportartbezogene Einsichten (z.B. Karate-Ethik)

Allgemeine, auf den Sport bezogene Fähigkeiten (z.B. kooperatives Handeln, Aggressionsbewältigung, organisatorische Fähigkeiten)

Sportliche Gewohnheiten (z.B. gesunde Lebensführung, Geselligkeit)

Unterrichtsgrundsätze

- Prinzip der Anschaulichkeit (Was genau soll ich tun, wie soll ich es tun?)
- Prinzip der Entwicklungsgemäßheit (Alter, Leistungsstand)
- Sachgemäßheit (allgem. Bewegung, Leistungsstraining, Spiel, Wettkampf)
- Prinzip der Sozialisation (Erwerb sozialer Verhaltensweisen)
- Kreativität (Förderung indiv. Neigungen u. Fähigkeiten)
- Prinzip der Differenzierung (nach indiv. motorischem Profil, Bewegungsrhythmus, Leistungsvermögen, Interesse, Lerntempo)

Motorisches Lernen ist die zentrale Aufgabe des Sportunterrichts.

Ziel des motorischen Lernprozesses ist zunächst die Grobform der Bewegung. Feinformung und Automatisierung werden durch andauerndes Üben und Trainieren in variationsreichen Lernsituationen erreicht.

Das Erlernen motorischer Fähigkeiten baut dabei **IMMER** auf der Grundlage vorangegangener Lernerfahrungen auf!

Methodik im Sportunterricht (I)

Methodische Trainingsansätze stehen in Zusammenhang mit der jeweiligen Lernstufe, auf der sich der Übende befindet:

Grobform – Feinform - Leistungsform

1. Grobform

Der Lernende entwickelt zunächst eine grobe Vorstellung der Bewegung, die Ausführung der Bewegung ist noch mangelhaft und instabil. Informationen über das Lernziel werden hauptsächlich auf optischem Weg bezogen. Hohes koordinative Fähigkeiten beim Üben sind vorteilhaft.

2. Feinform

Am Ende dieser Phase sollten Bewegungen/Techniken unter Standardbedingungen fast fehlerfrei beherrscht werden. Seitens des Übenden trifft man jetzt auf ein verstärktes Verständnis für Erklärungen und Korrekturen, da exaktere Bewegungsvorstellungen vorliegen. Wichtig wird jetzt die Verbesserung der Selbstbeobachtung und Eigenkontrolle. Veränderte Übungsbedingungen wirken sich noch negativ auf die Ausführung aus (Stress, Ermüdung, Leistungsdruck).

Methodik im Sportunterricht (II)

3. Leistungsform

Ziel dieser Stufe ist die Vervollkommnung der Technik/Bewegung auf dem Niveau des „Könners“. Erreicht ist dies, wenn Bewegungsfertigkeiten so stabilisiert sind, dass sie auch unter schwierigen, veränderten Bedingungen korrekt und sicher ablaufen. In Standardsituationen ist hier zwischen Übenden des gleichen Niveaus oft kein Unterschied in der Feinkoordination zu entdecken, erst im Wettkampf (psychischer Druck) zeigen sich wieder Unterschiede, die neue Lernschritte erforderlich machen.

Die Automatisierung der Bewegung/Technik ermöglicht die Konzentration auf schwierige, technisch-dynamische Details, auf taktische Verhaltensweisen usw.

Den weiteren Lernprozess begleiten jetzt optische Maßnahmen (z.B. Videoanalyse), verbale Informationsvermittlung (Trainergespräch, Einstimmung), praktische Maßnahmen (Makiwara, Sandsack, gezielte Kraftübungen, Deuserband usw.)

Beispiel für methodische Planung

<u>Lernphase/Lernstufe</u>	<u>Methodische Maßnahme</u>	<u>Zielsetzung, stufenbezogen</u>
<p>Einstimmung auf die Zielübung</p> <p>Grobkoordination der Zielübung</p>	<p>Erarbeitendes Üben (Wissen um was es geht!)</p>	<p>Vorformen der Zielübung, Sammeln grundlegender Bewegungserfahrungen, Grobform der Zielübung erfassen</p>
<p>Feinkoordinierung der Zielübung</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Darbietungsform: vormachen, erklären, vorzeigen, vorführen, verbale Informationen 2. Beobachtungsaufgaben stellen 3. Reflexion, Analyse 	<p>Feinform der Zielübung erarbeiten</p> <p>Bereits ansatzweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Variieren der Aufgabenstellung -Variieren der Intensität -Wechsel des Trainingspartners -Wechsel der Organisationsform
<p>Stabilisierung und Festigung der Zielübung</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Herauslösen von Details 2. Verbinden von Einzelteilen mit konditionellen Spezialübungen 3. Experimentieren, variieren 4. Erzeugen von Stress- o. Extremsituationen 5. Einschalten von taktischen Vorgaben/Variationen 	<p>Vervollkommnung der Technik, Stabilisierung zentraler Vorgänge, Schulung der bewussten Wahrnehmung und Entwicklung taktischer Handlungsentwürfe</p>

Weitere methodische Maßnahmen u. Grundsätze

Unabhängig von der jeweiligen Lernstufe bieten sich folgende, methodische Alternativen stets an:

1. Bewegungsaufgaben stellen (Umwege durch Versuch-Irrtum Phasen, Einschränkungen u/o Vorgaben einbauen)
2. Bewegungshilfen einsetzen
3. Dauerhafte Bewegungskorrektur (Verhinderung der Automatisierung von Bewegungsfehlern, die später kaum noch korrigierbar sind)
4. Einsetzen methodischer Reihen, bestehend aus mehreren, zusammengesetzten Maßnahmen (z.B. verschiedene Distanzübungen mit Faust, Fuß)
5. Vom „Leichten“ zum „Schweren“ und vom „Einfachen“ zum „Komplexen“
6. Ordnungs- und Betriebsformen variieren

Das „methodische Gerüst“

Grundsätzlich kann der Karateunterricht einem einfachen, methodischen Ablauf-Schema folgen:

1. VORMACHEN (zeigen der Technik oder Bewegungsaufgabe)
2. ERKLÄREN (Zielsetzung erläutern, wichtige Punkte ansprechen)
3. NACHMACHEN (Übende sammeln erste, eigene Bewegungs-Erfahrungen)
4. BESPRECHEN (aufgetretene Schwierigkeiten/Ungenauigkeiten klären)
5. ÜBEN (Üben und Eintrainieren, Überwachung des Lernvorgangs)

Methodischer Planungsansatz

1. Einzelne Komponenten der Technik / Partnerübung analysieren
2. Logische Reihenfolge der Komponenten bestimmen/festlegen
3. Ausführungs- u./o. Qualitätsanforderungen an die einzelnen Komponenten definieren
4. Lernziel bzw. Teilziele bestimmen
5. Gewichtung/Reihung nach Schwierigkeitsgrad oder logischer Folge festlegen
6. Übungsreihe entwickeln (Vorübungen – Teilabläufe - Gesamtablauf)
7. Ordnungsrahmen und Organisationsformen planen

Achte beim Üben auf:

Karate-Geometrie (Körperhaltung, Stellung, Winkel, Bewegungsverlauf) muss stimmen!

Karate-Techniken beginnen mit der Stellung und enden in der Stellung!!

Effektivität und Zielbezug !!!