

3-Phasen-Modell nach Schnabel & Meinel

Inhaltsverzeichnis

1. Struktur des Lernprozesses
2. Grobkoordination
 - 2.1 Kybernetische Grundlagen
 - 2.2 Praktische Konsequenzen
3. Feinkoordination
 - 3.1 Kybernetische Grundlagen
 - 3.2 Praktische Konsequenzen
4. Stabilisierung und variable Verfügbarkeit
 - 4.1 Kybernetische Grundlagen
 - 4.2 Praktische Konsequenzen

1. Struktur des Lernprozesses

Beim Erwerb und der Vervollkommnung neuer Fertigkeiten werden nach Schnabel **3 Lernphasen** unterschieden.

Diese Lernphasen sind:

- aufeinander aufbauend
- nicht umkehrbar
- ineinander fließend übergehend
- Phasengliederung ist ausgehend von äußereren, sichtbaren Aspekten der Bewegungskoordination
- es entstehen charakteristische Veränderungen im Modell der Bewegungskoordination in jeder Phase

beim Erwerb und der Vervollkommnung neuer Fertigkeiten werden **3 Lernphasen** unterschieden:

- **Entwicklung der Grobkoordination (1. Lernphase)**
- **Entwicklung der Feinkoordination (2. Lernphase)**
- **Stabilisierung der Feinkoordination und variable Verfügbarkeit (3. Lernphase)**

2. Grobkoordination

Definition: Lernverlauf vom Bekanntwerden mit neuer Aufgabe bis Realisation der Bewegung bei günstigen Bedingungen

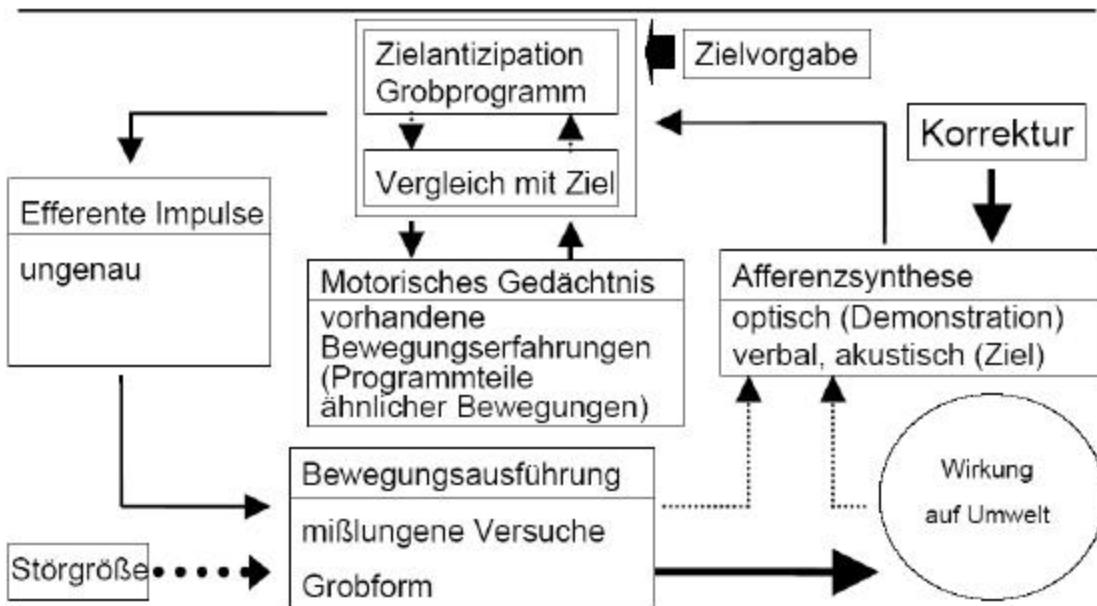
Ablaufstruktur des Lernprozesses:

- Erfassen der Lernaufgabe
- erste, grobe Vorstellung (besonders optisch, u.U. auch kinästhetisch)
- erste Versuche (u.U. Lernen auf Anhieb)
- angemessene Übungsdauer
- Realisation bei günstigen Bedingungen
- Geringe messbare Leistung

Erscheinungsbild der Grobkoordination:

- falscher Krafteinsatz
- Verkrampfen
- fehlende Kopplung verschiedener Phasen der Bewegung
- geringe Präzision

2.1 Kybernetische Grundlagen



Bewegungskoordination, Qualität und Quantität des Informationsflusses in der **ersten** Lernphase (nach Meinel & Schnabel 1998, 165)

2.2 Praktische Konsequenzen

- motorisches Ausgangsniveau beachten
- Lernaufgabe präzise stellen (verbal und Demonstration)
- möglichst erste gelungene Ausführung nach wenigen Versuchen ermöglichen (Ermüdungsfreiheit, erleichterte Gerätebedingungen, Hilfestellungen)
- Korrekturen sparsam und effektiv

3. Feinkoordination

Definition: Lernverlauf von der Grobkoordination bis annähernd fehlerfreien Ausführung der Bewegung

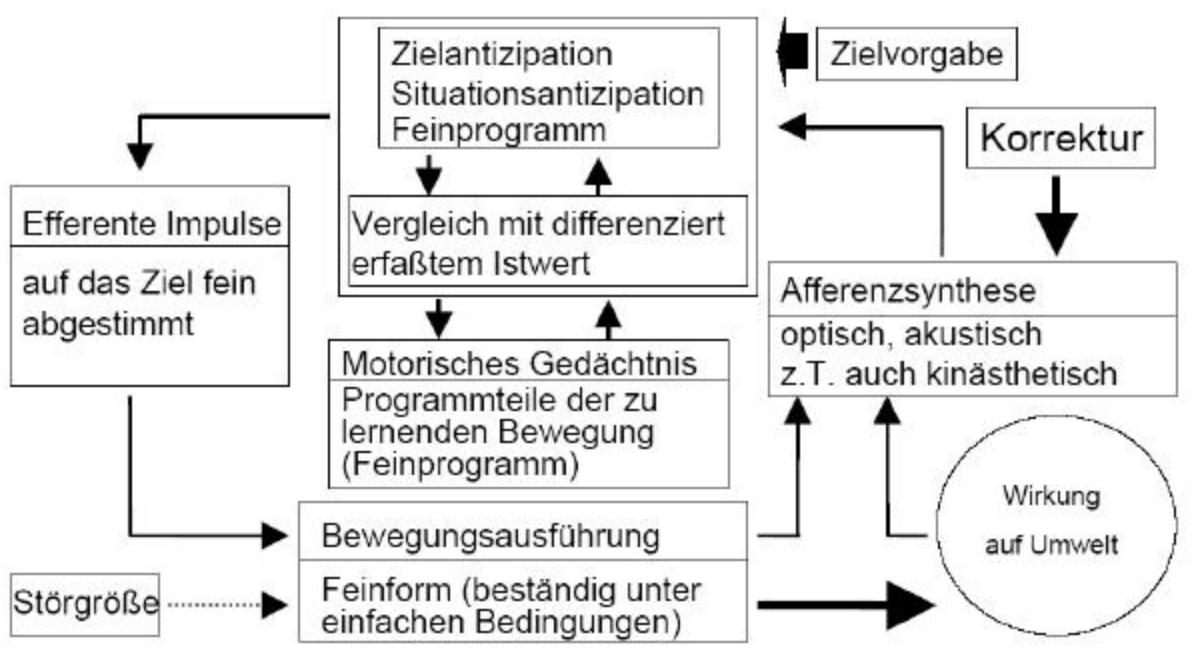
Ablaufstruktur des Lernprozesses:

- kontinuierliche Verbesserung (räumlich, zeitlich, dynamisch)
- u.U. auch zeitweilige Stagnation

Erscheinungsbild der Feinkoordination:

- unter gewohnten, günstigen Bedingungen Fehlerfreiheit der Bewegung
- hohe Präzision und Konstanz
- dosierter Krafteinsatz
- zweckmäßige Bewegungskopplungen und –umfänge
- guter Bewegungsfluss

3.1 Kybernetische Grundlagen



Bewegungskoordination, Qualität und Quantität des Informationsflusses am Ende der **zweiten** Lernphase (nach Meinel & Schnabel 1998, 175)

3.2 Praktische Konsequenzen

- viele Wiederholungen, aber nicht gedankenlos
- Aufmerksamkeitslenkung auf Einzelaspekte der Bewegung
- Ansprache kinästhetischer Empfindungen
- Verbalisierung der Bewegungsempfindungen und Selbstbefehle
- Umweltbedingungen moderat variieren (Geländewahl, Kontraste)
- Zusatzinformationen (Spiegel, Bio-Feedback)

4. Stabilisierung der Feinkoordination und variable Verfügbarkeit

Definition: Lernverlauf von Feinkoordination bis zur sicheren Bewegungsausführung auch unter ungewohnten und schwierigen Bedingungen

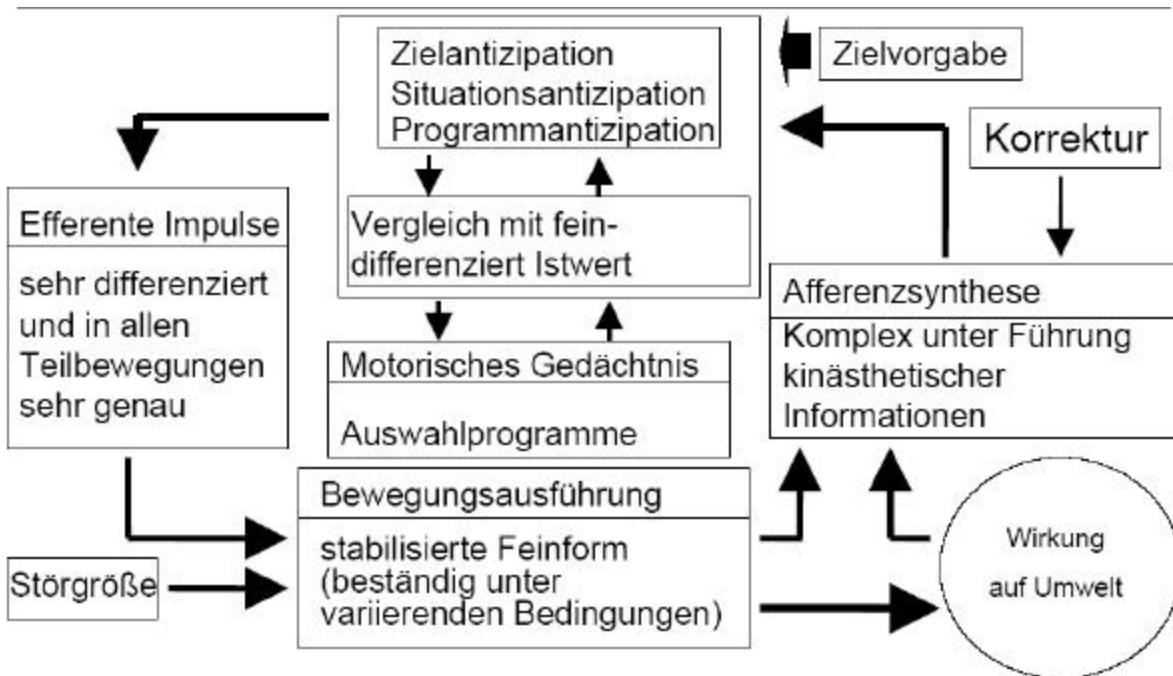
Ablaufstruktur des Lernprozesses:

- weitere Verbesserung
- selbst auf hohem Niveau weiteres Lernen erforderlich

Erscheinungsbild der stabilisierten Feinkoordination:

- Fertigkeit unter wechselnden Bedingungen (bes. im Wettkampf) erfolgreich anwenden
- Aufmerksamkeit von Bewegungsausführung gelöst
- hohe Bewegungspräzision / -konstanz
- Genaugkeit und Konstanz der Leistung trotz Ermüdung, Gegnerdruck, psychischem Druck
- wechselnden Bedingungen
- relativer Abschluss des Lernprozesses

4.1 Kybernetische Grundlagen



Bewegungskoordination, Qualität und Quantität des Informationsflusses am Ende der **dritten** Lernphase (nach Meinel & Schnabel 1998, 187)

4.2 Praktische Konsequenzen

- unter sportartspezifisch variierenden Bedingungen / Anforderungen üben
- bewusste Fehlerkorrektur mit Zusatzinformationen
- Ideomotorisches Training
- Wettkampftraining, physischer und psychischer Belastungsdruck