

06–07 | 2018

Vielfältig unterrichten

Inhalt Monatsthema

Die drei Kategorien	2
Lehrerzentrierte Lehrmethoden	4
• Vorzeigen Nachmachen: Yoga	6
• Vorzeigen Nachmachen: Walking	8
• Methodische Übungsreihen: Bouldering	11
Kooperative Lehrmethoden	13
• Guppenpuzzle: Aerobic	14
Individuelle Lernwege	16
• Problemorientiertes Lernen: Tauchen	18
• Problemorientiertes Lernen: Frisbee	20
• Stationentraining: Einführung	22
Hinweise	24

Kategorien

- Alter: ab 20 Jahren
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Je nach Trainingsgruppe und Trainingszielen gestaltet eine Lehrperson den Lernprozess unterschiedlich. Dieses Monatsthema erläutert fünf verschiedene Unterrichtsmethoden, die dem Schema «offene versus strukturierte Lernwege und Methoden» aus dem methodischen Konzept des Erwachsenensports Schweiz zugeordnet werden können.

Menschen lernen unterschiedlich. In einer Trainingsgruppe treffen verschiedene Lerntypen aufeinander. Zudem weisen die Teilnehmenden unterschiedliche Sportbiographien und körperliche Voraussetzungen auf, die den Lernprozess beeinflussen. Ein angeleiteter Lernprozess definiert sich über das Verfolgen eines Ziels. Damit die Lernenden dieses erreichen können, muss die Lehrperson den Lernprozess entsprechend gestalten.

Keine «richtige» oder «falsche» Lehrmethode

Die Voraussetzungen der Teilnehmenden (Alter, Vorwissen, Können), die Rahmenbedingungen des Angebots (Ort, Zeit, Material, Anzahl Teilnehmer) und die Planungsaspekte der Lehrperson (Thema, Inhalt, Zielsetzung, Organisationsform, Sozialform, Wahl der Lehrmethode) bilden die Grundlage für die Gestaltung des Lernprozesses (siehe [S. 24](#), Literatur esa Broschüre 2 und 5).

Unterrichtsmethoden haben einen gemeinsamen Sinn: Sie sollen zum Lernerfolg der Teilnehmenden führen. Unterschiedliche Lehrmethoden helfen, die Lernbereitschaft der Teilnehmenden während des Lernprozesses hoch zu halten. Dabei gibt es nicht eine «richtige» oder «falsche» Lehrmethode – jedoch hinsichtlich des Lernziels, des Lerninhalts, den Rahmenbedingungen und der Lerngruppe passende bzw. unpassende Methoden.

Beispiellektionen für verschiedene Methoden

Die ausgewählte Methode muss von der Lehrperson authentisch vertreten werden können. Kunter & Trautwein (siehe [S. 24](#), Literatur) definieren Unterrichtsmethoden als «übergeordnete Muster, die sich auf die Gestaltung längerer in sich geschlossener Unterrichtssequenzen (also mindestens einer Unterrichtsstunde) beziehen». Bestimmte Handlungsmuster (Verhaltensweisen und Anweisungen) von Lehrpersonen charakterisieren die verschiedenen Unterrichtsmethoden (Meyer, 2004, siehe [S. 24](#), Literatur).

In sieben Beispiellektionen stellen wir in dieser Broschüre fünf für den Erwachsenensport geeignete Methoden vertieft vor. Der Aufbau dieses Monatsthemas orientiert sich am Schema «offene versus strukturierte Lernwege und Methoden» aus der esa-Broschüre 5 (siehe [S. 24](#), Hinweise). Entsprechend werden im folgenden lehrerzentrierte, kooperative und abschliessend zwei Methoden der individuellen Lernwege vorgestellt.



Die drei Kategorien

Gute und abwechslungsreiche Sportlektionen zeichnen sich durch die Auswahl passender und geschickter Methoden aus. Verfügt eine Lehrperson über ein breites Repertoire an Methoden, kann sie dieses flexibel und passend einsetzen.

Die verschiedenen Unterrichtsmethoden lassen sich drei übergeordneten Kategorien zuordnen. Nachfolgend werden diese Kategorien umschrieben.

Lehrerzentrierte Lehrmethoden

Sie dominieren viele Sportlektionen und Trainings. Die Lehrperson steuert den Lernprozess indem sie neue Sachverhalte erklärt, die Lernenden zum Handeln anregt und sie dabei beobachtet und kontrolliert. Den Fokus auf das definierte Lernziel gerichtet, koordiniert und adaptiert die Lehrperson die einzelnen Lernschritte mit Fingerspitzengefühl. Die Lernenden folgen ihren Anweisungen und Ermutigungen. Diese Methoden sind insofern effizient, da aus organisatorischer Sicht, auch grössere Gruppen von Lernenden unterrichtet werden können und für die Lektionsvorbereitung ein moderater Aufwand genügt. Die Ausgestaltung des Unterrichts und die Interaktion zwischen Lehrenden und Lernenden tragen massgebend zum Erfolg der Methode bei.

Die Beispiele ab [Seite 4](#) zeigen wie lehrerzentrierte Methoden im Erwachsenensport sinnvoll umgesetzt werden können.

Kooperative Lehrmethode

Sie zeigen sich in mehr oder weniger strukturierten Partner- und Gruppenarbeiten. Indem sich die Lernenden gemeinsam mit einem Lerninhalt auseinandersetzen, teilen sie ihr Wissen und können sich aktiv in den Lernprozess einbringen. Das gemeinsame Lernen löst kognitive Prozesse und hilft, neue Lerninhalte zu vertiefen. Es fördert das Lernklima, stärkt die zwischenmenschlichen Beziehungen und fordert die Lernenden auch aus sozialer Hinsicht heraus. Die Aufgaben und Verantwortlichkeiten müssen deshalb vorgängig klar definiert sein. Die untenstehende Tabelle, angepasst nach Kunter und Trautwein (2013, siehe [S. 24](#), Literatur), beschreibt bekannte Schwierigkeiten bei Partner- und Gruppenarbeiten und Wege, diese zu minimieren.

Das Beispiel ab [Seite 13](#) zeigt, wie kooperative Methoden im Erwachsenensport sinnvoll umgesetzt werden können.

	Effekt	Beispiel	Möglichkeiten, dies zu verhindern
Koordinationsverluste	Koordinationschwierigkeiten	«Wir konnten nicht arbeiten, weil Lisa die Musik für unsere Choreographie nicht dabei hatte.»	Klar strukturierte Aufgabenstellungen, organisatorischen Rahmen sicherstellen (z. B. Musik wird auf eine virtuelle Plattform abgelegt oder der Lehrperson abgegeben).
Motivationsverluste	Trittbrettfahrer-Effekt	«Ob ich jetzt noch mitmache oder nicht, spielt doch sowieso keine Rolle mehr.»	Echte Gruppenaufgaben verwenden, bei denen jeder Beitrag zählt, individuelle Verantwortlichkeit sicher stellen.
	Soziales Faulenzen	«Das merken die doch gar nicht, wenn ich mich nicht anstrenge.»	Positive Interdependenz herstellen, individuelle Verantwortlichkeit sicher stellen.
	Gimpel-Effekt	«Ich lass mich doch nicht von den anderen ausnutzen!»	Positive Interdependenz herstellen, individuelle Verantwortlichkeit sicher stellen.
	Status-Effekt	«Der Stefan weiss es eh am besten, der ist in allen Sportarten gut.»	Echte Gruppenaufgaben verwenden, bei denen jeder Beitrag zählt, individuelle Verantwortlichkeit sicher stellen.

Typische Probleme bei der Gruppenarbeit – und Wege, sie zu verhindern (nach Kunter & Trautwein, 2013, S. 123).

Individuelle Lernwege

Die Lehrperson rückt eine Aufgabe ins Zentrum des Lernprozesses und schafft eine passende Lernumgebung. Ziel ist, dass die Lehrperson möglichst wenig in das Unterrichtsgeschehen eingreift. Die individuellen Lernwege sollen Eigeninitiative und Selbständigkeit der Lernenden gezielt fördern. Pädagogische Imperative wie «Hilf mir, es selbst zu tun» oder «Learning by doing» sind passende Merksätze dieser Methoden. Aufgepasst: Offene Unterrichtsformen können Lernende aber auch überfordern. Demotiviertes oder passives Verhalten könnten mögliche Anzeichen dafür sein. Die Lehrperson muss folglich Lernvoraussetzungen und gegebene Rahmenbedingungen sorgfältig abklären, um die Methoden bedürfnisangepasst umsetzen zu können. Durch Struktur und Rückmeldung zu erbrachten Lernfortschritten können vor allem Lernschwache oder Personen mit geringen Vorkenntnissen an Sicherheit und Zuversicht auf Erfolg gewinnen.

Die Beispiele ab [Seite 16](#) zeigen, wie individuelle Lernwege im Erwachsenensport sinnvoll umgesetzt werden können.

Lehrerzentrierte Lehrmethoden

Die lehrerzentrierten Lehrmethoden dominieren heute noch viele Sportlektionen und Trainings. Die folgenden Beispiele zeigen, wie lehrerzentrierte Methoden sinnvoll im Erwachsenensport umgesetzt werden können.

Vorzeigen und Nachmachen

Das «Vorzeigen und Nachmachen» kommt im Sport häufig zum Einsatz, insbesondere beim Erwerben und Festigen von neuen Bewegungsmustern. Die Methode basiert auf der angeborenen Fähigkeit des Menschen, das Verhalten anderer Menschen nachzuahmen. Sie wird als didaktisches Mittel eingesetzt, um motorische Bewegungsabläufe effizient und von Anfang an richtig zu erlernen. Die Lehrperson zeigt die Bewegung vor und die Lernenden imitieren sie dabei. Videoausschnitte, Bilder und mündliche Hinweise unterstützen ihre Ausführungen. Die Lernenden bauen durch das gezielte Beobachten ihre eigene Bewegungsvorstellung auf und festigen sie. Achtung, mangelhaftes Vorzeigen birgt die Gefahr, dass Fehler kopiert und eingeschliffen werden. Die Methode setzt also voraus, dass die Lehrperson die Bewegungsabläufe selbst beherrscht oder das Vorzeigen einer «Könnerin» oder einem «Könner» überlassen kann.

Unterrichtsprinzipien

Folgende Punkte sind beim «Vorzeigen und Nachmachen» zu beachten:

- **Ideale Demonstrationsposition wählen:** die Lernenden müssen die Lehrperson aus einem sinnvollen Blickwinkel beobachten können.
- **Nur die Knotenpunkte der Bewegung benennen:** die «Sache» nicht zerreden und verbal nur so viel wie nötig unterstützen.
- **Teilschritte vorzeigen:** die Bewegung in Teilschritte unterteilen und diese einzeln vorzeigen.
- **Verschiedene Wahrnehmungskanäle stimulieren:** bei der Demonstration weitere Wahrnehmungskanäle ansprechen (z. B. Audition, Kinästhesie etc.).
- **Hintergrundwissen vermitteln:** zum Beispiel biomechanische oder psychophysiologische Zusammenhänge aufzeigen und so das allgemeine Bewegungsverständnis erweitern.

Methodische Übungsreihe

Die methodische Übungsreihe ist eine von der Lehrperson vorgegebene, nach bestimmten Prinzipien ausgewählte Abfolge von Übungen mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad.

Beim Erwerben und Festigen von neuen Bewegungsmustern hilft die Methode eine motorische Fertigkeit stufenweise aufzubauen und individuelle Lern tempi zu berücksichtigen. Vermittlungsgeschwindigkeit und Komplexität der Übungen werden dem Niveau der Lerngruppe angepasst. Die Methode unterteilt sich in drei Unterrichtsphasen: vorbereitende Übungen, zielübungsverwandte Vorübungen und Zielübungen. Man spricht auch vom «Methodischen Dreischritt».

Unterrichtsphasen

Durch vorbereitende Übungen werden die erforderlichen physischen und psychischen Grundlagen erarbeitet. Im Hauptteil werden zielübungsverwandte Vorübungen ausgeführt. Diese Vorübungen werden meistens stufenförmig und nach spezifischen «Unterrichtsprinzipien» aufgebaut. Auf diesem Weg gelangen die Lernenden zur eigentlichen Zielübung.



Beispiel Hochsprung: Erlernen des Fosbury-Flops

Vorübungen: Entwicklung der Sprungkraft durch diverse Sprünge in die Höhe und Weite mit ein- und beidbeinigem Absprung.

Vorbereitende Übungen: Weiterentwicklung der Sprungkraft durch spezifische, der Zielübung angepasste Sprünge in die Höhe und Weite mit einbeinigem Absprung als Hinführung zum eigentlichen Fosbury-Flop.

Zielübung: Fosbury-Flops über die Hochsprunglatte ausführen.

Unterrichtsprinzipien

Im Hauptteil helfen folgende Unterrichtsprinzipien die Vorübungen optimal aufzubauen:

- **Prinzip der verminderten Lernhilfe:** Die Zielübung bleibt unverändert, wird jedoch durch den Einsatz von Lernhilfen unterstützt (Personen, Geräte, Gelände, Akustik etc.).
- **Prinzip der graduellen Annäherung:** Ausgang ist eine bereits erlernte Bewegung. Diese Bewegung wird stufenweise variiert und an die Zielübung angeglichen.
- **Prinzip der funktionellen Teileinheiten (serielle Übungsreihe):** die Zielbewegung wird in einzelne Teilschritte zerlegt.

Methodische Merksätze

- Vom Bekannten zum Unbekannten.
- Vom Einfachen zum Schweren.
- Vom Wesentlichen zum Unwesentlichen.
- Vom Sicherem zum Risikoreichen.

Beispiellektionen

- [Vorzeigen und Nachmachen: Yoga](#)
- [Vorzeigen und Nachmachen: Nordic-Walking](#)
- [Methodische Übungsreihe: Bouldering](#)

Lektionen

Vorzeigen und Nachmachen: Yoga

Die Lektionsvorbereitung zum Sonnengruss untermauert die Eigenschaften der Methode «Vorzeigen und Nachmachen».

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Sporthalle

Lektionsziel

- Die Lernenden können die einzelnen Positionen (Asanas) des Sonnengrusses ihren körperlichen Voraussetzungen angepasst ausführen.

Autorin: Sara Seiler, Fachspezialistin J+S und esa-Expertenbildung

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>25' Ziel: Herzkreislauf anregen, Durchblutung steigern und Gelenke mobilisieren. Material: Yogamatten, Musikanlage, passende Musik, evtl. Yoga-Blöcke, Yoga-Übungen</p> <p>Aufwärmen: Die Lehrperson macht verschiedene Übungen im Stehen vor (siehe unten). Sie integriert dabei bereits einzelne Elemente (Asanas) des Sonnengrusses in die Aufwärmphase.</p> <p>Körper wahrnehmen Ggf. die Augen schliessen, Fokus auf die Fussstellung; Körperhaltung; Atmung.</p> <p>Mobilisation im Stand Arme und Schulter kreisen, Kopf zur Seite neigen, Brustwirbelsäule mobilisieren (Wölben und Strecken), Hüfte kreisen und kippen.</p> <p>Berg mit Seitneigung Arme gestreckt nach oben und dann über den Kopf zur Seite neigen (Seitneigung).</p> <p>Vorbeugen und Aufrollen Den Oberkörper weit vorbeugen bis der Kopf schwer nach unten hängt. Die Beine sind, wenn möglich, gestreckt. Langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrollen.</p> <p>Stand im Vierfüssler mit Wirbelsäulenmobilisation Wirbelsäule wölben und senken, den Kopf dabei mitnehmen; je ein Arm und ein Bein diagonal in Verlängerung der Wirbelsäule abheben und unter dem Bauch zusammenführen. Seitenwechsel nach 5–15 Wiederholungen.</p> <p>Brettposition Stützposition auf den Händen (oder den Ellenbogen und Unterarmen) und den Zehenspitzen (oder auf den Knien); zusätzlich z. B. Füsse wechselseitig vom Boden lösen.</p> <p>Herabschauender Hund Stützposition, Hände und Füsse auf dem Boden. Auf der Stelle laufen, d.h. abwechselnd eine Ferse abrollen und das andere Knie beugen; beide Knie beugen und beide Beine gleichzeitig wieder strecken; ein Bein abheben und entsprechende Ferse nach oben ziehen; Schultern Richtung Füsse biegen; Wirbelsäule strecken.</p> <p>Stellung des Kindes mit Wirbelsäulenmobilisation Aus dem Kniestand das Gesäss nach hinten senken, bis es auf den Füssen aufliegt, der Kopf schiebt sich flach über dem Boden weit nach vorne, die Arme stossen den Oberkörper nach oben und mit einem Rundrücken wird das Gewicht wieder Richtung Fersen gesenkt (eine fließende Bewegung machen).</p>	<p>Charakteristik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lehrperson steuert den Lernprozess • Das Nachmachen liegt in der Natur des Menschen (ab Lebensbeginn) • Die konkrete Bewegungsvorstellung wird geschult • Der korrekte Bewegungsablauf wird dank kontinuierlichem, direktem Feedback von Anfang an eingeschliffen (korrekte Bewegungsansätze bei den Lernenden werden positiv verstärkt) <p>Mögliche Organisationsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kreis: Die Lehrperson steht in der Mitte und die Lernenden mit ausreichend Abstand um sie herum. Die Lehrperson dreht sich immer wieder, sodass die Teilnehmenden sie aus verschiedenen Blickwinkeln sehen können. • Halbkreis: Die Lehrperson steht vis-à-vis der Lernenden, die einen Halbkreis bilden. • Reihe: Die Lernenden stellen sich versetzt in mehreren Reihen auf. Dabei befinden sie sich vis-à-vis von der Lehrperson, und wenn vorhanden, vis-à-vis einer Spiegelwand.

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	25'	<p>Ziel: Die Lernenden erwerben die einzelnen Positionen (Asanas) des Sonnengrusses in der korrekten Ablaufreihenfolge.</p> <p>Material: Arbeitsblatt «Traditioneller Sonnengruss» (pdf)</p> <p>Asanas des «Sonnengrusses» Die Lehrperson zeigt die einzelnen Positionen (Asanas) in der korrekten Ablaufreihenfolge des Sonnengrusses vor (gemäss Arbeitsblatt «Traditioneller Sonnengruss» pdf). Sie beginnt mit der einfachsten Ausführung und steigert den Schwierigkeitsgrad je nach Lernvoraussetzungen der Lernenden. Die Lernenden machen die Übungen nach.</p> <p>Nach einer ersten Übungsphase der einzelnen Elemente (Asanas) des Sonnengrusses bespricht die Lehrperson die Knotenpunkte der Asanas. Währendem eine Person den Ablauf vorzeigt, kann die Lehrperson die Lernenden dahingehend sensibilisieren, worauf diese sich bei der Bewegungsausführung besonders achten sollten. Eine andere Möglichkeit bietet der Einsatz von Bildern oder Plakaten. Standbilder helfen, die Knotenpunkte in Ruhe betrachten und besprechen zu können.</p>	<p>Unterrichtsprinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimale Demonstrationsposition berücksichtigen • (Nur) Knotenpunkte der Bewegung verbal benennen • Bewegung in Teilschritte unterteilen (nach dem Prinzip G-A-G) • Verschiedenen Wahrnehmungskanäle stimulieren (z. B. Fokus auf die Atmung richten) • Hintergrundwissen vermitteln (z. B. Ursprung des Sonnengrusses etc.)
Ausklang	10'	<p>Ziel: Die Lernenden können die einzelnen Position des «Sonnengruss» flüssig und in der richtigen Ablaufreihenfolge selbstständig ausführen.</p> <p>Ausführung optimieren Die Lernenden repetieren den Ablauf und passen die Bewegungen ihren körperlichen Voraussetzungen an. Die Lehrperson gibt ein individuelles Feedback zur Ausführung.</p>	

Vorzeigen und Nachmachen: Nordic-Walking

Diese Lektionsvorbereitung soll dazu dienen, die Eigenschaften der Methode «Vorzeigen und Nachmachen» anhand des Beispiels «Nordic Walking» zu verstehen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Outdoor

Lektionsziel

- Die Teilnehmenden lernen die Grundbewegungen des Nordic Walkings kennen und können diese fließend ausführen.

Autorin: Christiane Beuchat: Fachspezialistin esa-Expertenbildung

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>20' Ziel: Den Körper auf den Unterricht vorbereiten (Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Mobilisierung der Gelenke und Bewusstwerdung der Grundbewegungen) und Kennenlernen der Geräte und deren Einstellung.</p> <p>Die Lehrperson gibt das Lernziel und den Trainingsablauf bekannt.</p> <p>Stöcke einstellen Darauf achten, dass die Stöcke in der richtigen Hand liegen; links und rechts sind meist angeschrieben. Die Schlaufen müssen die Hände nicht zu satt umschliessen und noch etwas Spielraum zulassen. Am Anfang mit leicht geöffneten Händen beginnen, so als ob gar keine Stöcke in den Händen wären. Wichtig ist von Beginn weg ein entspanntes Gehen.</p> <p>Leben eines Nordic Walkers Der Spielleitende erzählt und lebt den Tagesablauf eines Nordic Walkers vor. Möglicher Beginn: Aufstehen, recken und strecken, Fenster öffnen, Morgendusche, Frühstück zubereiten, anziehen und loswalken. Wenn zwei sich begegnen, kurz stehen bleiben, Händeschütteln, mit Vornamen begrüßen, usw. Variation: Weltcupabfahrt imitieren: Abfahrtshocke mit Wippen und kleinen Sprüngen Material: Ohne Stöcke</p> <p>La Ola Kreis oder Reihe. Die Lernenden stellen sich hintereinander auf. Der Vorderste hat einen Stock und gibt diesen über den Kopf dem Nächsten, dieser gibt ihn zwischen den Beinen weiter, der Stock macht eine Wellenbewegung. Variation: Stock mit gestreckten Armen einmal links und einmal rechts weitergeben. Auch als Wettkampf möglich, bei vielen Teilnehmenden, mehrere Stöcke einsetzen. Material: Mit Stöcken (nicht fixiert)</p> <p>Die Lokomotive Die Lernenden bilden Zweiergruppen. Eine Person ist hinten, die andere vorne. Stöcke fassen und «Lokomotivfahren». Gruppen zusammenschliessen (Zweier-, Vierer-, Achtergruppen, bis alle zusammen sind). Variationen: auf den Fussspitzen, auf den Fersen, wie ein Stelzenläufer (Füsse rollen). Material: Mit Stöcken</p>	<p>Das Aufwärmen entspricht nicht zwingend der Methode «Vorzeigen und Nachmachen»</p> <p>Die einzig richtige Stocklänge gibt es nicht, entscheidend sind Gefühl und Wohlbefinden. Faustregel: der Arm ist maximal 90 Grad angewinkelt und der Unterarm parallel zum Boden.</p> <p>Bewegungen vergrössern. Einführung der Armbewegung, der ausgestreckte Arm balanciert nach vorne, die Hand bleibt beweglich.</p> <p>Bewegungen vergrössern, Stockspitzen zeigen nach hinten.</p> <p>Bewegung der Arme fühlen: Griffe fixiert, Stockspitze zeigt nach hinten, Schulter sind locker.</p>

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
	<p>Hip Hep Gruppe stellt sich im Kreis auf, am Anfang mit geringem Abstand zum Nachbarn, mit der Zeit wird der Abstand vergrössert. Ein Stock steht vor jedem Teilnehmenden in der Mitte. Auf Kommando Hip lässt jeder den Stock stehen, wechselt einen Platz nach links und fasst den Stock des Nachbarn. Auf das Kommando Hep wird nach rechts gewechselt. Variation: Progression «Hiphip» = zwei Plätze nach links usw. Material: Mit Stöcken (nicht fixiert)</p>	<p>Koordination (Reaktion), den Stock nur mit einem Finger halten. Stock darf nicht eingesteckt werden.</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Hauptteil</p>	<p>40' Ziel: Die Teilnehmenden kennen die Elemente der Grundbewegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haltung (Aufrichten des Rumpfes) • Arm-/Handeinsatz • Abstoss • Fussarbeit <p>Material: Mit Stöcken, Griffe fixiert</p> <p>Zu Beginn zeigt die Lehrperson die Endform der Grundbewegung. Die Teilnehmer reihen sich auf und die Lehrperson marschiert vor ihnen von links nach rechts und wieder zurück.</p> <p>Die Lehrperson zeigt die Elemente der Grundbewegung langsam vor und erklärt sie (auch mit Metaphern). Der Stock wird auf Höhe der Ferse des gegenüberliegenden Fusses platziert.</p> <p>Die Haltung Die Wasserträgerin Frei herumgehen, sich dabei vorstellen, einen Wasserbehälter auf dem Kopf zu tragen ohne ihn fallen zu lassen.</p> <p>Der Armeinsatz Die Sonne Gehen und dabei die Stöcke hinterher schleppen, indem die Hände geöffnet werden (Sonnenstrahlen), Finger zeigen nach vorne, die Arme auf natürliche Weise schwingen lassen. Armbewegungen akzentuieren und Arme verlängern, bis der Stock den Boden von alleine berührt. Sobald dies geschieht, den Stock kräftig in den Boden stossen.</p> <p>Die Sonne und der Mond An Ort: Stöcke parallel, vorne greifen, hinten loslassen. Dasselbe wiederholen mit gegengleicher Armbewegung. Die Sonne steht für eine geöffnete Hand, der Mond für die geschlossene. Variation: Die gleiche Übung kann im Gehen und in unterschiedlichen Tempi durchgeführt werden Material: Mit Stöcken, Griffe fixiert</p>	<p>Generelle Bemerkung Nordic Walking hat seinen Ursprung beim Gehen, eine natürliche Bewegung des Menschen. Beim Gehen ist immer der ganze Körper einbezogen.</p> <p>Der Fokus liegt beim Erlernen von Nordic Walking immer auf den Kernelementen, die jeweils isoliert geübt und danach in die Gesamtbewegung integriert werden.</p> <p>Organisationsformen Im Halbkreis, Lehrperson steht vor den Teilnehmenden (genügend Abstand zwischen jedem einzelnen) oder Je nach Terrain, Anzahl Teilnehmender oder Art der Übung, auf einer Linie, im Schwarm, in Bewegung mit Gegenverkehr. Die Lehrperson achtet immer darauf, eine optimale Position einzunehmen, um immer von allen Teilnehmenden gesehen zu werden.</p> <p>Aufrichten der Wirbelsäule, Gleichgewicht Aufrichten: Blick ist nach vorne gerichtet, Schulterblätter sind entspannt. Metapher: «Augen sind ein Scheinwerfer, der den Horizont beleuchtet». Lockere Schultern, Metapher: «Wie ein Smoking, der an einem Kleiderbügel hängt». Bemerkung: Lehrperson achtet darauf, dass Arme und Füsse gegengleich bewegen (kein Passgang).</p> <p>Armarbeit mit offenen Händen Stockspitze zeigt immer nach hinten. Die Hand bleibt offen, den Stock nicht halten.</p> <p>Fokus liegt auf greifen – loslassen Stöcke locker greifen und nicht drücken (nicht anspannen)! Metapher: «Kuh melken», die Schultern sind entspannt (weit weg von den Ohren). Bemerkung: Hände nie um den Stock verkrampfen.</p>

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil		<p>Der Abstoss</p> <p>Der Stockeinsatz An Ort: Gleiche Übung wie oben, Fokus auf das Abstossen legen. Simultaner oder gegengleicher Abstoss. In Bewegung: wie oben, gehend, hüpfend. Terrain ändern (bergauf: Der Körper ist leicht nach vorne geneigt, die Arme vermehrt beansprucht; bergab: Schwerpunkt liegt tiefer, Knie leicht gebeugt).</p> <p>Walking Americaine zu zweit A walkt eine Runde, B macht in der Zwischenzeit vorgegebene Kraftübungen. Aufgabenwechsel nach Rückkehr von A. Je drei bis fünf Runden.</p> <p>Fussarbeit</p> <p>Zitrone auspressen An Ort: Fuss abrollen (von der Ferse zur Fussspitze), mit und ohne Stöcke. In Bewegung: Gehen und Schrittlänge stetig vergrössern.</p> <p>Blinden-Walking Zu zweit: A schliesst die Augen und lässt sich von B eine bestimmte Strecke führen. Am Arm, mit Stöcken oder mit Stimme führen lassen.</p>	<p>Fokus liegt auf dem Abstossen. Metapher: «Werfen Sie die Stöcke weit nach hinten.» Bemerkung: Bergab muss die Stockspitze nach hinten zeigen.</p> <p>Fokus liegt auf dem Fussabrollen. Metapher: «Zitrone auspressen». Sicherstellen, dass die Teilnehmer aufrechte Haltung einnehmen.</p> <p>Bewegung verinnerlichen, Lehrperson gibt klare Anweisungen und sorgt dafür, dass es keine Kollisionen gibt.</p>
	30'	<p>Ziel: Die Teilnehmenden führen die Grundbewegung aus und fokussieren sich auf die vier Kernelemente. Die Lehrperson gibt Rückmeldung zum Fortschritt. Danach folgt die Entspannung.</p> <p>Lernzielüberprüfung In einer Reihe: Die vorderste Person gibt den Rhythmus vor. Die anderen folgen im Rhythmus. Alle Teilnehmenden geben einmal den Rhythmus vor. oder Zu zweit: Auf einer definierten Strecke walken und sich gegenseitig mit Tablet oder Smartphone filmen. Die Analyse erfolgt danach gemeinsam unter Berücksichtigung der vereinbarten vier Kernelemente. Material: Mit Stöcken, Griffe sind fixiert, Smartphone/Tablet</p> <p>Ganzkörperentspannung Bequem hinstellen, Hände auf die Stöcke stützen, Füsse hüftbreit auf dem Boden. Augen schliessen und fließend weiter atmen. Fest beide Hände um den Stock schliessen und Druck nach unten geben. Die Spannung halten und dabei möglichst gleichmässig weiteratmen. Nun alle Spannung wieder aus der Muskulatur herausnehmen, Arme lockerlassen und die Schultern gegeneinanderpressen, Bauch und Gesäss anspannen und gleichmässig weiter atmen. Die Anspannung wieder lösen. Jetzt Beine und Füsse spannen und gleichmässig weiter atmen. Die Anspannung lösen, einfach lockerlassen und die Entspannung geniessen. Anschliessend tief ein- und ausatmen und dabei wieder die Augen öffnen. Variation: Alle Muskelgruppen gleichzeitig anspannen und danach entspannen. Material: Mit Stöcken, Griffe sind fixiert</p> <p>Regentropfen Zu zweit: Lernende klopfen einander sanft Rücken, Schultern, Nacken und Beine ab. Zwei bis drei Mal wiederholen. Variation: Gruppe im Kreis, immer den Vorderen sanft abklopfen.</p>	<p>Gruppen-Evaluation: Die Grundbewegung ist integriert, wenn alle im Rhythmus gehen können.</p> <p>Die Selbstwahrnehmung verbessern.</p> <p>Körperwahrnehmung, Entspannung</p> <p>Ausklang, lockern, Sozialfähigkeit</p>
Ausklang			

Methodische Übungsreihen: Bouldering

Die Lektionsvorbereitung dient dazu, die Eigenschaften der Methode «Methodische Übungsreihe» (MÜR) anhand eines konkreten Beispiels zu verstehen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Sporthalle

Lektionsziel

- Die Lernenden erwerben die Standardkletterbewegung und können diese in aufeinanderfolgenden Kletterzügen sauber ausführen.

Autor: Harry Sonderegger, Leiter Teilbereich esa

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>20' Vorbereitende Übungen Ziel: Psychophysische Vorbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freude und Emotionen wecken • Kreislauf anregen • Koordination stimulieren • Taktisches Denken fördern • Teams bilden <p>Material: Weitere Übungen</p> <p>Die Lehrperson kann sich in dieser Phase einen ersten Eindruck über die psychophysische Verfassung der Lernenden verschaffen.</p> <p>Boxspiele (Vorbereitung der Arme, Hände, Finger, Beine) Ganze Gruppe im Kreis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schattenboxen: mit leichtem Anrempeln des Nachbarn. • Kickboxer: zusätzlicher Einsatz der Beine. Vorsichtiges Antäuschen von Fussschlägen. <p>Zu zweit</p> <ul style="list-style-type: none"> • In die Hände des Partners boxen: Offene Handfläche gleich Zielscheibe. Frequenz steigern. • Antizipieren: Handposition wechseln • Kombinieren: oberhalb der Gürtellinie mit Händen die Handflächen treffen. Unterhalb der Gürtellinie mit Füßen die Füße des Partners berühren (Kopplungsfähigkeit). <p>Ringspiele (Gleichgewicht und Positionierung) Zu Zweit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ringer: Mit Feuerwehrgriff einander an den Händen halten und mit Geschicklichkeit und/oder Kraft von der Linie drücken. • Degenfechter: Zeigefinger zeigt nach vorne im Feuerwehrgriff. • Daumen-Judo: Daumen fixieren. <p>Spannungsübung (Vorbereitung der Körperspannung)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüssungsrituale: Sich in der Liegestützposition, face to face, gegenseitig mit den Händen begrüßen. 	<p>Charakteristik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Übungsreihe besteht aus aufbauenden Übungen. • Die Lehrperson wählt die Übungen aus und bestimmt ihre Abfolge, dabei steigt der Schwierigkeitsgrad stetig an. • Die Übungsabfolge wird dabei in einen «methodischen Dreischritt» unterteilt. <p>Methodischer Dreischritt</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vorbereitende Übungen: physische und psychische Voraussetzungen schaffen (nicht bewegungsspezifische Grundlagenübungen). 2. Vorübungen: bewegungsspezifische Grundlagenübung. 3. Zielübungen: Übungen, welche die Zielbewegung in ihrer Gesamtheit trainieren. <p>Achtung: Die Bewegungszielform wird immer zu Beginn der Lektion bekannt gegeben bzw. vordemonstriert.</p>

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	30'	<p>Vorübungen (zu zweit) Ziel: Die Lernenden können die einzelnen Technikelemente der Standardbewegung ausführen und kennen die entsprechenden Sicherheitsregeln.</p> <p>Die Lehrperson beobachtet und beurteilt die Ausführungsqualität der einzelnen Technikelemente (siehe Punkte 1–4 unten) und gibt Rückmeldungen.</p> <p>Picasso (stabile Position) Die Lernenden zeichnen in stabiler Kletterposition mit gestrecktem Arm ein Bild. Jeder darf nur einen Strich zeichnen. Dann kommt der Partner an die Reihe.</p> <p>Luege (visualisieren) Sich von der stabilen Position aus für den nächsten Griff entscheiden (Bewegungsvorstellung schulen). Der nächste Griff wird dabei angesagt, d.h. mit dem Finger zeigen, wo man hinwill.</p> <p>Klebefuss (Füsse setzen) Ein Fuss klebt am Boden fest. Der Kletterer fasst zwei Griffe. Sein Partner zeigt ihm einen weiteren Griff, welcher mit dem freien Fuss berührt werden soll.</p> <p>Welle (stossen-ziehen-greifen) Sich wie eine Welle fortbewegen: mit den Beinen stossen, den Armen ziehen und den Händen greifen. Der Impuls kommt aus den Beinen und endet in den Händen.</p> <p>Zielübungen Ziel: Die Lernenden können die Standardbewegung in aufeinanderfolgenden Kletterzügen fließend ausführen.</p> <p>Pantomime (ohne Wand) Zwei Lernende stehen sich gegenüber, gehen in die Knie und strecken die Arme nach vorne aus, wobei sich die Handflächen berühren. Person a verbalisiert und führt die einzelnen Phasen aus, Person b imitiert die Bewegung und kontrolliert die Person a. 1. Stabile Position, 2. «Luege» 3., «Setze», 4. Stossen – Ziehen – Greifen.</p> <p>Katze (an der Wand) Die Lernenden klettern leise und schleichend wie Katzen bis zu einem bestimmten Griff (= Maus). Oder die Katzen dürfen soweit klettern bis sie von den Mäusen gehört werden (Kratzen der Fingernägel etc. zählt), dann werden die Rollen gewechselt.</p>	<p>Unterrichtsprinzipien Im Hauptteil helfen folgende Unterrichtsprinzipien die Vorübungen optimal aufzubauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prinzip der verminderten Lernhilfe: die Zielübung bleibt unverändert, wird jedoch durch den Einsatz von Lernhilfen unterstützt (Personen, Geräte, Gelände, Akustik etc.). • Prinzip der graduellen Annäherung: Ausgang ist eine bereits erlernte Bewegung. Diese Bewegung wird stufenweise variiert und an die Zielübung angeglichen. • Prinzip der funktionellen Teileinheiten (serielle Übungsreihe): die Zielbewegung wird in einzelne Teilschritte zerlegt. <p>Der Fokus liegt auf einer technisch sauberen Ausführung.</p>
	Ausklang	10'	<p>Reflektion im Plenum Die Lehrperson fragt die Lernenden, was ihnen gut gelungen ist und welche Herausforderungen bzw. Schwierigkeiten sie angetroffen haben. Sie fasst ihre Beobachtungen zusammen. Gemeinsam werden Lösungsstrategien für die erwähnten Herausforderungen und Schwierigkeiten entwickelt und besprochen.</p>

Kooperative Lehrmethoden

Bei diesen Lehrmethoden interagieren die Lernenden, indem sie sich gemeinsam mit einem Lerngegenstand auseinandersetzen. Partner und Gruppenarbeiten stehen im Zentrum. Das folgende Beispiel zeigt eine kooperative Methode und deren sinnvolle Umsetzung.

Gruppenpuzzle

Zu Beginn werden Stammgruppen gebildet und jedem Gruppenmitglied wird eine spezifische Aufgabe zugeteilt. Jene Personen mit den gleichen Aufgaben formieren sich in sogenannten Expertengruppen, in denen sie gemeinsam zu Spezialisten ihres Teilgebiets avancieren. Die so erarbeiteten Inhalte werden anschliessend in den Stammgruppen gegenseitig geteilt. Der Lernerfolg der Gruppe hängt somit vom Wissen und Können jedes einzelnen Gruppenmitglieds ab. Die Methode eignet sich auf allen Lernstufen. Die Erarbeitungsphase in den Expertengruppen kann aber insbesondere für Einsteiger oder lernschwächere Menschen schwierig sein. Hier hilft eine vorgängige Einführung durch die Lehrperson. Die Aufgaben sind zudem dem Wissen und Können der Teilnehmenden anzupassen, so dass alle Expertinnen oder Experten werden können.

Unterrichtsphasen

- **Gruppenpuzzle vorbereiten:** Die Lehrperson teilt ein Thema in einzelne Unterthemen auf. Sie bereitet benötigtes Material und Hilfsmittel vor, sodass die Lernenden eigenständig «Expertinnen und Experten» werden können. Die Vorbereitung nimmt einiges an Zeit in Anspruch.
- **Thema einführen:** Die Lehrperson nennt die Ziele und erklärt das methodische Vorgehen. Sie gestaltet ein Warm-Up und greift, sofern dies Sinn macht, Elemente der auszuführenden Aufgaben auf.
- **Stammgruppen bilden:** Die Lehrperson teilt die Lernenden in Stammgruppen à drei bis sechs Personen ein und verteilt ihnen die Aufgaben. Es ist auch möglich, dass die Gruppe selbst entscheidet, wer welchen Inhalt erarbeiten möchte.
- **Wissen und Können in den Expertengruppen erarbeiten:** Die Lernenden erarbeiten die Lerninhalte in den Expertengruppen. Sie sollen offene Fragen diskutieren und sich gegenseitig beim Lernen unterstützen. Ziel ist, dass am Ende dieser Phase alle Personen den Lerninhalt beherrschen. Ebenfalls überlegen sich die Lernenden, wie sie die Lerninhalte in den Stammgruppen vermitteln.
- **Die erarbeiteten Inhalte in den Stammgruppen vermitteln:** Die Expertinnen und Experten kehren in ihre Stammgruppen zurück und vermitteln ihr neu erworbenes Wissen und Können. In den verschiedenen Stammgruppen werden somit dieselben Lerninhalte unterrichtet.
- **Lernziel überprüfen:** In der Abschlussphase überprüft die Lehrperson, ob alle Lernenden den gesamten Lernstoff assimiliert haben. Es braucht dafür eine entsprechende Abschlussaufgabe als Lernkontrolle.

Unterrichtsprinzipien

- **Positive Interdependenz:** Die individuelle Leistung jeder einzelnen Person zählt und ist erkennbar. Der Erfolg der Gruppe hängt von der Leistung aller Gruppenmitglieder ab.
- **Individuelle Verantwortlichkeit:** Jeder Person wird eine spezifische Aufgabe zugeteilt. Trittbrettfahren und soziales Faulenzen ist aufgrund der Aufteilung in Stamm- und Expertengruppen nicht möglich.
- **Echte Gruppenaufgaben:** Die Problemstellung wird so gewählt, dass sie nur dank der Leistung aller Gruppenmitglieder gelöst werden kann. Die Aufgabe soll möglichst nicht alleine erfüllt werden können.



Lektion

Gruppenpuzzle: Aerobic

Die Lektionsvorbereitung dient dazu, die Eigenschaften der Methode «Gruppenpuzzle» anhand eines konkreten Beispiels zu erklären. Dazu dient an dieser Stelle eine Aerobic-Lektion.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Sporthalle

Lektionsziel

- Die Lernenden erarbeiten in Gruppen eine Tanzchoreographie; dabei leistet jede Person ihren persönlichen Beitrag.

Autorin: Lucy Lieberherr, Verantwortliche Integration (bis 2017)

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>25' Einführungsphase</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden können sich im Takt der Musik bewegen. • Die Lernenden kennen die Symbole der Füsse auf den Arbeitsblättern. • Die Lernenden können die drei Grundschriffe Jogging, Jumping Jack und Straddle ausführen. <p>Material: Musik, Arbeitsblätter mit Schritten (pdf).</p> <p>Aufwärmen</p> <p>Die Teilnehmer laufen, hüpfen und springen im Takt der Musik. Eine von der Lehrperson bestimmte oder freiwillige Person macht vor, die anderen machen nach. Die Lehrperson kann Geschwindigkeit und Liedtitel variieren.</p> <p>Grundschriffe im Takt zur Musik ausführen</p> <p>Die Lehrperson zeigt die Grundschriffe Jogging, Jumping Jack und Straddle im Takt der Musik vor. Die Teilnehmer machen die Schriffe nach. Um die Aufgabe zu erschweren, ergänzt die Lehrperson die Grundschriffe mit verschiedenen Armbewegungen.</p> <p>Stammgruppen bilden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es werden Stammgruppen gebildet. Die Gruppengrössen entsprechen der Anzahl Schriffe (kleiner ist auch möglich, dann wird ein Schritt oder mehrere weggelassen). • Die Lehrperson teilt jeder Person der Stammgruppe einen anderen Schritt zu. Innerhalb der Stammgruppe können die Teilnehmer auch selbständig entscheiden, wer welchen Schritt anschliessend in der Expertengruppe erlernen möchte. 	<p>Vorwissen aktivieren und sichern</p> <p>In der Einführungsphase wird das Vorwissen der Lernenden aktiviert und die nötigen Grundvoraussetzungen geschaffen. Der Unterricht ist zu diesem Zeitpunkt lehrerzentriert, die kooperative Lehrmethode beginnt mit der Arbeit in den Stammgruppen</p> <p>Unterrichtsprinzip: Echte Gruppenaufgaben</p> <p>Der Lernstoff wird in Teilaspekte aufgeteilt (hier: verschiedene Tanzschritte), für welche jeweils ein Gruppenmitglied zuständig ist. Eine echte Gruppenaufgabe (hier: Tanzchoreographie mit vorgegebenen Schritten entwickeln) kann nur mit Hilfe aller Gruppenmitglieder erfüllt werden.</p>

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	50'	<p>Inhalte erarbeiten (in den Expertengruppen)</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden können ihre Expertenschritte sicher ausführen und fühlen sich fähig, diese den anderen in ihren Stammgruppe beizubringen. • Sie wissen, wie sie diesen vermitteln werden. <p>Material: Musik, Arbeitsblätter mit Schritten (pdf).</p> <p>Erlernen und üben des zugeeilten Tanzschrittes In der Expertengruppe wird der Schritt erlernt und geübt. Fragen werden innerhalb der Expertengruppe geklärt. Der Schritt wird so lange geübt, bis alle Teilnehmenden ihn sicher und im Takt der Musik ausführen können.</p> <p>Schritte in der Stammgruppe weitervermitteln Innerhalb der Expertengruppen wird auch überlegt, wie die Schritte am besten an die Stammgruppe weitergegeben werden können.</p> <p>Erarbeitete Inhalte vermitteln (in den Stammgruppen)</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden leben ihre Rolle als Expertinnen und Experten. Sie haben vertrauen und tragen selbstbewusst einen Beitrag zum Gelingen der Gruppenaufgabe bei. • Die Stammgruppe entwickelt mit den erlernten Schritten eine kurze Choreographie und führt diese aus. <p>Material: Musik</p> <p>Vermittlung der Schritte in den Stammgruppen Der zuvor in der Expertengruppe erlernte Schritt wird an die Stammgruppe weitergegeben. Die Art und Weise der Vermittlung wurde vorgängig in den Expertengruppen definiert.</p> <p>Choreographie erstellen und einüben Mit den erlernten Schritten wird abschliessend eine Choreographie entwickelt. Diese wird solange geübt bis sich alle Teilnehmer der Stammgruppe sicher fühlen.</p> <p>Lernzielüberprüfung Die Choreographien werden von der Lehrperson oder einer weiteren Person gefilmt. Die Stammgruppe schaut sich das Resultat danach gemeinsam an. Anschliessend wird besprochen was Freude bereitet hat, welche Schwierigkeiten und Herausforderungen wahrgenommen wurden. Material: Tablet/Smartphone/Kamera zum Filmen</p>	<p>Material und Hilfsmittel Die Lehrperson bereitet das nötige Material und Hilfsmittel vor, so dass die Lernenden eigenständig zu «Experten» werden können.</p> <p>Unterrichtsprinzip: Positive Interdependenz Eine positive Abhängigkeit zwischen den Gruppenmitgliedern entsteht vor allem dann, wenn diese für das erfolgreiche Erfüllen einer Aufgabe (hier: Tanzchoreographie entwickeln) oder Teilaufgabe (hier: Tanzschritt erlernen und beherrschen) aufeinander angewiesen sind.</p> <p>Unterrichtsprinzip: Individuelle Verantwortlichkeiten schaffen Optimale Gruppenarbeiten definieren individuelle Verantwortlichkeiten. Beim Vermitteln der Tanzschritte in den Stammgruppen zählt die Leistung jeder einzelnen Person. Trittbrettfahren und soziales Faulenzen ist aufgrund der zugeeilten Expertenrolle kaum möglich.</p> <p>Bemerkung: Lieber einfach und sauber tanzen als eine komplizierte Choreographie erfinden, die nach der Übungszeit niemand beherrscht.</p>
	Ausklang	15'	<p>Reflektion zum Thema «Kooperieren in der Gruppe» Die Lehrperson regt im Plenum eine Diskussion an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie hast du die Lektion erlebt? • Was hat dir besonders gefallen? • Wie konntest du dich persönlich in deiner Gruppe eingeben? • Was hat dir Mühe bereitet? • Welchen Wunsch hast du, wenn in einer nächsten Lektion erneut in Gruppen gearbeitet würde?

Individuelle Lernwege

Der offene Unterricht mit attraktiven Aufgabenstellungen erlaubt den Lernenden nach ihren individuellen Bedürfnissen und Lerntempi Neues zu erlernen. Die folgenden Beispiele zeigen auf, wie individuelle Methoden sinnvoll umgesetzt werden können.

Problemorientiertes Lernen

Das problemorientierte Lernen basiert auf dem Prinzip «Learning by doing». Im Fokus steht die individuelle Auseinandersetzung mit einem Problem. Die Lernenden analysieren das Problem, suchen nach Informationen und Lernhilfen und vergleichen mögliche Lösungen. Im Erproben verschiedener Lösungen erweitern sie ihr Können und Wissen. Die Lehrperson beeinflusst den individuellen Lernprozess nur so viel wie nötig, begleitet und unterstützt sie aber dabei. Das problemorientierte Lernen ist auf allen Lernstufen interessant. Die Methode eignet sich aber besonders gut in den Lernphasen des Erwerbens und Gestaltens. Durch die kreative, spielerische Auseinandersetzung mit einem Lerninhalt werden unterschiedliche Lernbedürfnisse berücksichtigt und Türen zu individuellen Lernwegen geöffnet. Achtung: Die Sicherheit der Lernenden muss jederzeit gewährt sein. Birgt eine Lernsituation gewisse Risiken und Gefahren, so sind entsprechende Regeln zu definieren. Es ist immer auch möglich, problemorientierte Teilaufgaben in eine eher strukturierte Methode einzubauen.

Vorgehen

Obschon dem problemorientierten Lernen ein offener Unterricht zu Grunde liegt, strukturieren folgende drei Phasen den Lernprozess:

1. das Problem erkennen,
2. Lösungen suchen,
3. eine Lösung auswählen.

Mit Hilfe eines Fragekatalogs setzen sich die Lernenden zuerst gedanklich mit dem Problem auseinander. Die verschiedenen Überlegungen werden schriftlich festgehalten. Die Lernenden können in Gruppen oder einzeln arbeiten. Gruppenarbeiten haben den Vorteil, dass Handeln und Denken im gegenseitigen Austausch hinterfragt und weiterentwickelt werden kann.

Das Problem erkennen

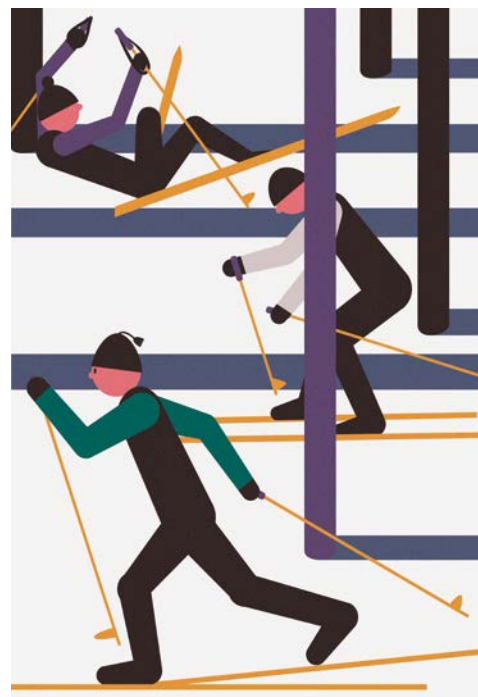
Die Lernenden analysieren und erörtern das Problem.

- Worum geht es?
- Welche Herausforderungen sind zu bewältigen?
- Welche Rahmenbedingungen bestehen?
- Welche Fähigkeiten/Fertigkeiten sind für die Problembewältigung notwendig? Über welche verfüge ich bereits?
- Bin ich ähnlichen Problemen bereits begegnet?

Lösungen suchen

Die Lernenden suchen nach möglichen Lösungen und probieren diese aus.

- Welche Technik eignet sich am besten?
- Welchen Rhythmus wähle ich?
- Wie viel Kraft muss ich aufwenden?
- Woran orientiere ich mich?
- Kann ich die Aufgabe alleine lösen oder brauche ich evtl. Hilfe (personell oder materiell)?
- Welche Bewegungsverwandtschaften kann ich erkennen usw.?



Eine Lösung auswählen

Die Lernenden entscheiden, welche Lösung ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten und der gegebenen Aufgabenstellung am besten entspricht.

Im Anschluss an die dritte Phase rundet eine Reflektion den Lernprozess ab. Folgende Fragen können diese Reflektion anregen:

- Welche Faktoren waren notwendig, um das Problem erfolgreich zu lösen?
- Wo gibt es Verbesserungspotential und wie kann dieses in weiteren Schritten ausgeschöpft werden?
- Konnte das Problem nicht gelöst werden, muss überlegt werden, weshalb nicht.

Stationentraining

Verschiedene Stationen präsentieren den gleichen Lerninhalt auf unterschiedliche Art und Weise. Es sollen so individuelle Zugänge zum Lerninhalt geschaffen und unterschiedliche Lerntypen berücksichtigt werden. Die einzelnen Schwerpunkte stehen allen Lernenden gleichzeitig zur Verfügung. Grundsätzlich entscheidet jede Person selbst über Verweildauer, Reihenfolge und worauf sie ihr spezifisches Interesse richten möchte. Alternativ kann aber die Lehrperson Pflichtstationen oder eine Verweildauer an den einzelnen Stationen vorgeben. Das Stationentraining kann auf allen Lernstufen angewendet werden, das heisst beim Erwerben, Anwenden oder Gestalten eines Lerninhalts. Die Aufgaben sind immer dem Lernniveau der Lerngruppe anzupassen.

Unterrichtsphasen

Die Lehrperson erläutert zu Beginn die einzelnen Stationen. Sie erklärt das Lernziel und den organisatorischen Ablauf des Stationentrainings. Gegebenenfalls verteilt sie einen Laufzettel. Während der Arbeitsphase an den verschiedenen Stationen beobachtet die Lehrperson die Lernenden und gibt Rückmeldung zu ihren individuellen Leistungen. Abschliessend werden die erzielten Lernfortschritte gemeinsam besprochen und Erkenntnisse aus dem Lernprozess festgehalten. Die Teilnehmenden reflektieren, was sie an den Posten erarbeitet haben und wo die Schwierigkeiten/Herausforderungen liegen.

Unterrichtsprinzipien

- Die Lernenden wählen die ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechenden Stationen aus.
- Die einzelnen Stationen sind für mehrere Personen gleichzeitig zugänglich.
- Verweildauer und Postenreihenfolge ist grundsätzlich nicht vorbestimmt.



Beispiellektionen

- [Problemorientiertes Lernen: Tauchen](#)
- [Problemorientiertes Lernen: Frisbee](#)
- [Stationentraining: Einführung](#)

Lektionen

Problemorientiertes Lernen: Tauchen

Die Lektionsvorbereitung dient dazu, die Eigenschaften der Methode «Problemorientiertes Lernen» POL anhand eines konkreten Beispiels zu erklären.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Schwimmbad (Indoor/Outdoor)

Lektionsziel

- Die Lernenden können ihre Tauchfähigkeiten einschätzen und erarbeiten ihre optimale Taktik/Technik um unter Wasser eine gegebene Strecke zurücklegen zu können.

Autorin: Annette Notz: Fachspezialistin esa-Expertenbildung

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>30' Einführung Ziel: Die Lernenden kennen das Lernziel und erhalten die notwendigen Informationen für einen erfolgreichen Verlauf der Lektion. Material: Arbeitsblatt «3 Phasen» pdf, Flip-Chart «Ziele», Flip-Chart, «Problemstellung» und Flip-Chart «Sicherheitsregeln» (Vorbereitungshilfe, pdf), Schreibunterlagen und Stifte</p> <p>Die Lehrperson gibt das Ziel und den Ablauf der Lektion bekannt. Sie erläutert die Problemstellung und bespricht Erwartungen zur Arbeitsweise sowie Sicherheitsregeln (siehe unten).</p> <p>Lektionsablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen bilden • Problemstellung begreifen • Tauch-Challenge <p>Arbeitsweise</p> <p>Die Lernenden arbeiten in Gruppen (3er-Gruppen). Die Gruppen arbeiten selbstständig und respektieren die Vorgehensmethodik: Verstehen, Ausprobieren, Lösen (siehe Beiblatt). Die Lehrperson beobachtet und berät/coacht die Lernenden nach dem Prinzip: «So wenig wie möglich, so viel wie sinnvoll». Aus Sicherheitsgründen ist eine Person der Gruppe immer ausserhalb des Beckens und beobachtet die anderen Gruppenmitglieder.</p> <p>Problemstellung</p> <p>«Zu dritt eine Strecke von 50 Metern (mit mindestens dem Gesicht) unter Wasser zurücklegen». Der Wechsel findet unter Wasser statt. Alle Hilfsmittel sind erlaubt.</p> <p>Sicherheitsregeln</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wenn jemand nicht schwimmen kann, teilt er/sie dies der Lehrperson mit. • Übungen im Wasser werden immer unter Aufsicht gemacht (wenn eine Person am Tauchen ist, hat mind. eine andere Person die Aufsicht). • Wer sich nicht wohl fühlt, teilt dies seiner Gruppe oder der Lehrperson mit. • Achtung: Beckentiefe kontrollieren. Bei tiefem Wasserstand ist das Hineinspringen verboten. • Die Regeln sind strikte einzuhalten. • Mit Flossen nur rückwärts gehen oder erst im Wasser anziehen. • Keine Schwimmbrillen zum Tauchen tragen. <p>Die Lernenden bilden Gruppen (à 3 Personen) und gehen zum Duschen. Sollte es nicht aufgehen, bilden wasser vertraute Lernende eine 2er-Gruppe.</p>	<p>Problemorientiertes Lernen</p> <p>Im Fokus der Methode steht die individuelle Auseinandersetzung der Lernenden mit einem gegebenen Problem (im Gegensatz zu einer «normalen» Aufgabe, setzt ein Problem immer eine bewusste Denkleistung und Handlungsstrategie voraus). Die Lernenden suchen selbstständig nach Lösungen und stützen sich auf ihre persönlichen Erfahrungen und ihr Wissen.</p> <p>Charakteristik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offener Unterricht • Individualisiertes Lernen • Herausfordernde Problemstellung und attraktives Aufgabenmaterial (Sportgeräte etc.) • Eigeninitiative und Selbstständigkeit der Lernenden • Lehrperson als Coach und Begleiter • Pädagogische Imperative: «Hilf mir, es selbst zu tun», «Learning by doing» <p>Sicherheit</p> <p>Die Lehrperson kann und soll den offenen Unterricht nur bedingt steuern, sie ist aber jederzeit für die Sicherheit der Lernenden verantwortlich. Klare Regeln helfen ihre Sicherheit gewährleisten zu können.</p>

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	<p>40' Die drei Phasen Ziel: Die Lernenden arbeiten selbständig, die Vorgehensmethodik (siehe Arbeitsblatt «3 Phasen» pdf) ist dabei eine Orientierungshilfe. Material: Diverse Tauchutensilien, Tablets/Smartphones für die individuelle Informationssuche etc.</p> <p>Die TN versuchen in Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Das Problem zu erkennen und zu verstehen. • Das Problem zu analysieren und mögliche Lösungswege auszuprobieren. • Das Problem zu lösen. 	<p>Vorgehensmethodik Die Vorgehensmethodik ist eine Orientierungshilfe und soll die Lernenden zum Denken (kognitive Aktivierung) anregen. Wenn möglich werden die Gedanken schriftlich festgehalten.</p>
Ausklang	<p>20' Tauch-Challenge Ziel: Die Gruppen zeigen einander ihre Problemlösestrategien. Die Zielsetzung wird überprüft.</p> <p>Zu dritt werden 50 Meter unter Wasser bewältigt. Die anderen Gruppen schauen zu. Bei einer grossen Anzahl Teams werden zwei Gruppen mit jeweils gleichvielen 3-er-Gruppen gebildet. Die Lehrperson bestimmt je eine Wettkampfleiterin/einen Wettkampfleiter und beobachtet das Gesamtgeschehen.</p> <p>Reflektion zum Lernverhalten (in der Gruppe) Die Lehrperson regt anschliessend eine Diskussion an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was hat euch Freude bereitet? • Was war schwierig? • Hat das selbständige Arbeiten Spass gemacht? • Welche Erfahrungen habt ihr dabei gemacht? • Seid ihr zufrieden mit eurer Lösungsstrategie? • Woran werdet ihr in der nächsten Unterrichtseinheit weiterarbeiten? 	<p>Lernzielüberprüfung Die Lernzielüberprüfung erfolgt auch im offenen Unterricht. In diesem Beispiel erfolgt die Überprüfung im Plenum und strukturiert.</p>

Problemorientiertes Lernen: Frisbee

Die Lektionsvorbereitung dient dazu, die Eigenschaften der Methode «Problemorientiertes Lernen» (POL) anhand eines konkreten Beispiels aufzuzeigen. Dieses basiert auf einem Frisbee-Training, bei dem die Teilnehmenden die Lerninhalte selbstständig in Gruppen erarbeiten.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Outdoor

Lektionsziel

- Die Teilnehmenden zeigen sich kreativ und entwickeln unterschiedliche Spielformen, mit denen sich verschiedene Wurftechniken, die Ausdauer oder Präzisionswürfe trainieren lassen.

Autorin: Annette Notz: Fachspezialistin esa-Expertenbildung

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>30' Einführung</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden kennen das Lernziel «Kreativität zeigen». Sie entwickeln verschiedene Spielformen, mit denen sich verschiedene Wurftechniken, die Ausdauer oder Präzisionswürfe trainieren lassen. • Die Teilnehmenden kennen die Vorgehensmethodik der Methode «Problemorientiertes Lernen». • Die Teilnehmenden kennen die Problemstellung (Aufgabe). <p>Material: Videos: Frisbee-Grundlagen, weitere Frisbee-Übungen</p> <p>Lektionsablauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen bilden • Problemstellung begreifen • Frisbee-Performance <p>Arbeitsweise</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lehrperson erklärt die Vorgehensmethodik und die entsprechenden Fragestellungen des «Problemorientierten Lernens». • Die Gruppen arbeiten selbstständig. Sie befolgen die Vorgehensweise der Methode «Problemorientiertes lernen» und halten ihre Überlegungen schriftlich fest. Die Gruppen bereiten eine Demonstration ihrer Vorschläge vor und beziehen die anderen Teilnehmenden ein. • Das Prinzip der Selbstevaluation kommt zum Zug: Die Lehrperson unterstützt die Teilnehmenden nur so viel, wie nötig. <p>Problemstellung (Aufgabe)</p> <p>In 5er-Gruppen drei Spielformen mit dem Frisbee entwickeln, bei denen der Fokus auf folgenden Punkten liegt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variantenreiches Handling des Frisbees, • Ausdauer, • Präzisionswürfe. <p>Jede Form muss dem Niveau der Teilnehmenden angepasst werden können.</p>	<p>Problemorientiertes Lernen</p> <p>Im Fokus der Methode steht die individuelle Auseinandersetzung der Lernenden mit einem gegebenen Problem (im Gegensatz zu einer «normalen» Aufgabe, setzt ein Problem immer eine bewusste Denkleistung und Handlungsstrategie voraus). Die Lernenden suchen selbstständig nach Lösungen und stützen sich auf ihre persönlichen Erfahrungen und ihr Wissen.</p> <p>Charakteristik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Offener Unterricht • Individualisiertes Lernen • Herausfordernde Problemstellung und attraktives Aufgabenmaterial (Sportgeräte etc.) • Eigeninitiative und Selbständigkeit der Lernenden • Lehrperson als Coach und Begleiter • Pädagogische Imperative: «Hilf mir, es selbst zu tun», «Learning by doing» <p>Sicherheit</p> <p>Die Lehrperson kann und soll den offenen Unterricht nur bedingt steuern, sie ist aber jederzeit für die Sicherheit der Lernenden verantwortlich. Klare Regeln helfen ihre Sicherheit gewährleisten zu können.</p>

		Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	40'	<p>Die drei Phasen</p> <p>Ziel: Die Teilnehmenden entwickeln in 5er-Gruppen drei Frisbee-Spielformen, die der Problemstellung entsprechen.</p> <p>Material: Frisbees und Zugang zu möglichst viel Materialien.</p> <p>Die Teilnehmenden versuchen in Teams/Gruppen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Problemstellung zu erkennen und sie zu verstehen; • Die Problemstellung zu analysieren und verschiedene Lösungen zu finden; • Das Problem mit konkreten Vorschlägen zu lösen. 	<p>Vorgehensmethodik</p> <p>Die Vorgehensmethodik ist eine Orientierungshilfe und soll die Lernenden zum Denken (kognitive Aktivierung) anregen. Wenn möglich werden die Gedanken schriftlich festgehalten.</p>
	20'	<p>Frisbee-Performance</p> <p>Ziel: Lernzielüberprüfung.</p> <p>Jede Gruppe demonstriert die erfundene(n) Spielform(en). Anschliessend machen alle Teilnehmenden mit.</p> <p>Reflektion</p> <p>Die Lehrperson regt danach eine Diskussion an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handelt es sich um eine Spielform? • Wurden die Ausdauer oder Präzisionswürfe oder das Handling des Frisbees effektiv trainiert? • Hat es Freude bereitet, so zu arbeiten? • Wo lagen die Schwierigkeiten? 	<p>Lernzielüberprüfung</p> <p>Die Lernzielüberprüfung erfolgt auch im offenen Unterricht. In diesem Beispiel erfolgt die Überprüfung im Plenum und strukturiert.</p>
Ausklang			

Stationentraining: Einführungslektion

Die Lektionsvorbereitung dient dazu, die Eigenschaften der Methode «Stationentraining» anhand eines konkreten Beispiels zu erklären. Gleichzeitig führt sie in die Ausbildungs-Broschüre «Vielfältig unterrichten» von Erwachsenensport Schweiz esa ein.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Zielgruppe: Erwachsene
- Ort: Sporthalle

Lektionsziel

- Die Lernenden kennen die übergeordneten Kategorien der in der esa-Broschüre «Vielfältig unterrichten» vorgestellten Lehrmethoden. Sie können die in der Broschüre beschriebenen Methoden diesen Kategorien zuordnen.

Autorin: Lucy Lieberherr, Verantwortliche Integration (bis 2017)

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Einstieg	<p>30' Ziel: Die Lernenden kennen die verschiedenen Aufgaben der sechs Stationen und verfügen über das benötigte Material.</p> <p>Material: Inhalte einzelne Stationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Broschüre «Vielfältig unterrichten» Runder Tisch, Zettel mit Stichworten Unterrichtsvorbereitungen zum Aufhängen Runder Tisch Bilder in A3-Format (pdf) Puzzle (pdf) <p>Das Material steht in mehrfacher Ausführung zur Verfügung, so dass mehrere Personen an der gleichen Station arbeiten können.</p> <p>Die Lehrperson erklärt den Lernenden die verschiedenen Stationen (siehe Arbeitsauftrag, pdf):</p> <ol style="list-style-type: none"> Leseauftrag Expertenstatement Unterrichtsvorbereitungen erkennen Unter Gleichgesinnten diskutieren Bilder analysieren Puzzle zusammensetzen <p>Da es sich um eine Einführung in das Thema handelt, braucht es keine zusätzliche Warm-up-Runde.</p>	<p>Stationentraining</p> <p>Im Stationentraining können sich die Lernenden den gleichen Lerninhalt auf verschiedene Art und Weise aneignen. Es werden individuelle Zugänge zum Lerninhalt ermöglicht.</p> <p>Unterrichtsprinzipien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernenden wählen die ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechenden Stationen aus • Die einzelnen Stationen sind für mehrere Personen zugänglich • Verweildauer und Postenreihenfolge ist grundsätzlich nicht vorbestimmt <p>Unterrichtsphasen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorbereitung der Stationen: Sind den individuellen Lernständen angepasst. • Hinführung: Die Lehrperson stellt das Thema vor (Interesse wecken) und erklärt die Lernziele. Sie knüpft an das Vorwissen der Lernenden an. • Rundgang: Die Lehrperson erklärt die einzelnen Stationen vorgängig. • Arbeitsphase: Die Lernenden arbeiten selbstständig, die Lehrperson gibt individuelle Rückmeldungen zur Bewegungsausführung.

	Unterrichtsphase und Inhalte	Methodische Hinweise
Hauptteil	<p>30' Ziel: Die Lernenden beschäftigen sich nach ihren persönlichen Bedürfnissen, Vorlieben und in ihrem Lernrhythmus mit den Inhalten der verschiedenen Stationen.</p> <p>Die Lehrperson gibt die geltenden Rahmenbedingungen bekannt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zur Verfügung stehende Zeit • Weiterführende Aufgaben • Lautstärkepegel • etc. <p>Sie beobachtet die Lernenden und kann sich einen Überblick verschaffen über z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Motivation und Selbstdisziplin der Lernenden • die sozialen Gefüge innerhalb der Gruppe • mögliche Lernschwierigkeiten • etc. <p>Es bleibt ihr ebenfalls Zeit, die Lernenden individuell zu beraten.</p> <p>Die Lernenden arbeiten selbstständig an den verschiedenen Stationen. Bei Bedarf bitten sie die Lehrperson um Hilfe.</p>	
Ausklang	<p>30' Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Lernzielkontrolle (siehe Arbeitsauftrag, pdf) wird ausgefüllt. • Das Erlebte bzw. Erlernte wird gemeinsam oder einzeln reflektiert. <p>Die Lehrperson regt eine Selbstreflektion an. Diese kann in einer Gruppendiskussion im Plenum oder einzeln schriftlich durchgeführt werden.</p> <p>Mögliche Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Station hat dir am meisten Freude bereitet und weshalb? • Hast du alle Stationen durchlaufen? Was ist dir aufgefallen? • Welche Station hat dir gar keine Freude bereitet? Weshalb? • Bist du Schwierigkeiten begegnet? Wenn ja, welchen? Konntest du diese lösen? Wenn ja, wie hast du sie gelöst? • Mit welchen Inhalten möchtest du dich noch mehr beschäftigen? 	

Hinweise

Literatur

- Weber, A. (2007): Problembased learning – ein Handbuch für die Ausbildung auf der Sekundarstufe II und Tertiärstufe, (Prpic & Handgraft, S. 30/31). Bern: h.e.p.-Verlag
- Grössing, S. (2007). Einführung in die Sportdidaktik: Lehren und Lernen im Sportunterricht (9., überarb. Aufl). Wiebelsheim: Limpert.
- Kunter, M. & Trautwein, U. (2013). Psychologie des Unterrichts. Paderborn: Schöningh.
- Meyer, H. (2015). Leitfaden Unterrichtsvorbereitung (8. Auflage). Berlin: Cornelsen.
- Meyer, H. (2004). Was ist guter Unterricht? Berlin: Cornelsen.
- Lieberherr, L., et. Al. (2017): Vielfältig unterrichten – Modul Fortbildung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Basposhop

- Conzelmann, A. (2011): Lehrmittel Erwachsenesport, Broschüre 2 – Die Zielgruppe der Erwachsenen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Spichtig, C. (2011): Lehrmittel Erwachsenesport, Broschüre 5 – Das methodische Konzept. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.
- Lieberherr, L., et. Al. (2017): Vielfältig unterrichten – Modul Fortbildung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Weitere Lehrmittel und Broschüren «Erwachsenensport Schweiz esa»

Partner



Für das Monatsthema



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: Harry Sonderegger, Leiter Teilbereich esa, Christiane Beuchat, Fachspezialistin esa-Expertenbildung, Sara Seiler, Fachspezialistin J+S- und esa-Expertenbildung, Lucy Lieberherr, Verantwortliche Integration (bis 2017), Annette Notz, Fachspezialistin esa-Expertenbildung. Alle Autorinnen und Autoren sind Mitarbeitende des Bundesamtes für Sport BASPO.

Redaktion: mobilesport.ch

Illustrationen: Pascal Staub, grafilu

Layout: Bundesamt für Sport BASPO