

## Differenzielles Lernen im Wurf

Viele Übungsleiter fragen sich sicher: „*Habe ich jetzt etwas verpasst bzw. bin ich noch am Puls der Zeit, da ich ja die neue revolutionäre Methode des differenziellen Lernens nicht anwende?*“

Die angeführten Literaturauszüge zu Prof. Schöllhorns Experiment im Kugelstoßen und eine Stellungnahme aus der Zeitschrift „*Leichtathletik Training*“ durch den Leiter der DLV Trainerschule in Mainz, Dr. Killing, zu den „neuen“ Lehrmethoden sollen Ihnen die Möglichkeit geben, selbst noch einmal in den Quellen nachzustöbern.

Wer „früher“ erfolgreich im Sommer auf Bäume kletterte, über Gräben sprang und die Ferien im Schwimmbad und am Sprungturm verbrachte, den ganzen Winter auf dem Dorfteich Schlittschuh fuhr oder beim Skilaufen war, der war auch in kurzer Zeit in einer der Leichtathletikdisziplinen recht erfolgreich. Bei dieser aktiven Freizeitgestaltung wurde vornehmlich schon nach der Methoden des *Differenziellen Lernens* „trainiert“. Es gab nicht viel Korrektur, denn es war kein „Oberlehrer“ da. Die Methode „Lernen durch Schmerz“ (oder vielmehr das instinktive Vermeiden von Schmerz) half stetig, die effektivste Lösungsvariante zu finden. Es gab also auch fast kein Wiederholen beim Üben. Irgendjemand hatte immer eine „coole“ Idee, die es auszuprobieren galt. Heute beschäftigen wir uns als Trainer bzw. Übungsleiter zu einen wesentlichen Teil des Trainings mit der Aufarbeitung sichtbarer Defizite bei den jungen talentierten Athleten um überhaupt zielgerichtet arbeiten zu können. Die heutige Freizeitgestaltung an „Spielstationen“ (Play-station), die vor allem im Indoorbereich stattfindet, und das Vermeiden von Anstrengungen, was bei unseren Jugendlichen ja von klein auf gefördert wird, trägt nicht wesentlich zur körperlichen Ertüchtigung bzw. dem Erwerb notwendiger motorischer Erfahrungen bei.

Nun aber zu Thema:

Die Schwachpunkte des Kugelstoßexperiments im Differenziellen Lernen sehe ich in folgenden Punkten: junge Athleten brauchen zur Adaptation im physiologischen Bereich eine entsprechende Menge an notwendiger Belastung. Wenn ich bei Schülern mit sehr geringem Körpergefühl 240 verschiedene Stöße erklären will, so dass sie es auch verstehen, ist die Effektivität nicht gerade sehr hoch, da ich ja immer nur einen Versuch habe. Des Weiteren wird mir durch die fehlende Bewertung der Tätigkeit - ich bekomme als Ausführender keine Korrekturhinweise - die „Belohnung“ für gut ausgeführte Bewegungen genommen und somit Motivation bzw. Begeisterung für die Sportart verschenkt. Eine Ahnung von der Zieltechnik, die überhaupt erst eine sportliche Höchstleistung ermöglicht, wird nur unzureichend vermittelt. Die Gesetze der Biomechanik für sportliche Bewegungen lassen sich durch individuelle Techniken nicht außer Kraft setzen. Die Vorbereitung für 240 verschiedene Ausführungsvarianten erfordert vom Übungsleiter einen erheblichen zeitlichen Aufwand, wie auch eine erhebliche Fachkompetenz.

Meine Praxishinweise in Anlehnung an die „neuen Erkenntnisse“ sind:

- Gestaltung eines abwechslungsreichen Trainings – zum Erlangen umfangreicher Bewegungserfahrungen, Nutzung auch anderer Sportarten (Tai Bo, Kick boxen, Aerobic,...)
- Umfang und Intensität der Belastung muss so groß sein, dass eine Adaptation der Muskeln, Knochen, Sehnen... ermöglicht wird
- Eine stete Techniks Schulung mit Korrekturhinweisen ist Bestandteil des Trainings (nicht nur abtrainieren!!!)

- Das zeitliche Raster in der Abfolge von gleichen Trainingsinhalten darf nicht zu dicht sein (um mentale Erholung zu sichern)
- Die Übungsausführung variabel gestalten (zu häufige Wiederholung von Serien mit gleicher Übungsausführung machen schnell mental müde)

In meinem Praxisteil möchte ich Ihnen in 3 Komplexen kurze Praxisanregungen geben, um die Hauptaufgaben in der Technikausbildung des Wurfs zu sichern.

1. Es müssen die untere Antriebe (Beine) aktiviert werden, denn nur über die Beine erfolgt in der Anlauf- bzw. Angleit- und Andrehbewegung eine weitere Kraftübertragung von „Außen“ auf das System Werfer/Wurfgerät!
2. Eine hohe Rumpfstabilität ist zu sichern (die den starken Antrieb der Beine auf die Schultern bzw. den Rumpf übertragen kann)!
3. Das Schultergelenk muss kräftig genug sein und dazu noch eine ausreichende Beweglichkeit haben, um einen guten Wurf bzw. Stoß ausführen zu können.

Der erste Komplex beschäftigt sich mit kleinen Sprüngen über 10 kleine Hürden, dabei wird nur ein Durchgang pro Übung absolviert.

Im zweiten Komplex werden Sprung- und Spannungsübungen mit dem Theraband gezeigt.

Im dritten Komplex werden unterschiedliche Medizinballstöße bzw. Würfe gezeigt.

Alle 3 Teile eignen sich als Erwärmungsteile, um eine ausreichende Spannung und mentale Vorbereitung für ein spezielles Training zu gewährleisten.

*JL März 2009*

## **Kontakt:**

### **Joachim Lipske**

Bahnweg 2  
85256 Pasenbach

Tel: 08139 / 994447  
Handy: 0175 / 8479998  
Email: [lipske@blv-sport.de](mailto:lipske@blv-sport.de)

Diplomsportlehrer  
A-Trainer Leichtathletik  
C-Trainer Leichtathletik

Tätigkeiten:  
Bundestrainer Hammerwurf Nachwuchs männlich  
BLV Teamleiter Wurf

