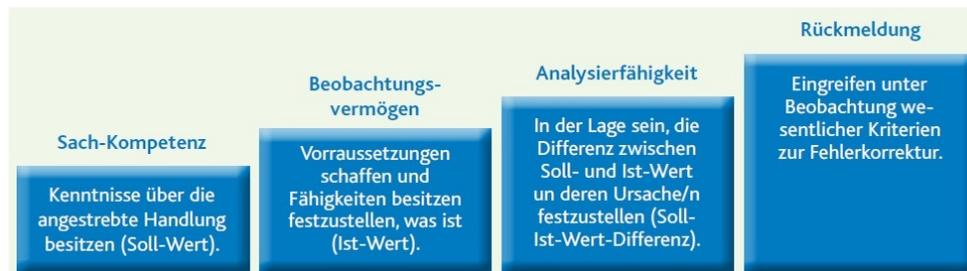




# Fehlerkorrektur

## Die 4 Stufen der Fehlerkorrektur



### Sachkompetenz

- Klare Vorstellung über die Zielübung als Ganzes
- Repertoire an zweckmäßigen Korrekturübungen
- Kenntnisse über die Phasen komplexer Zielübungen
- Erfahrungen aufgrund der Eigenrealisation der Zielübung
- Fähigkeit, Sachinhalte verständlich beschreiben zu können
- Kompetenz, je nach Lerntyp die Zielübung anzupassen
- Fähigkeit, ein breites Repertoire modifizierter Zielübungen präsent zu haben
- Wissen um häufig auftretende Fehler
- Fähigkeit des Erkennens der Ursachen von Fehlern
- Repertoire an zweckmäßigen Korrekturübungen

### Beobachtungsvermögen

- Fähigkeit, das Augenmerk auf entscheidende Sequenzen zu lenken (Fokussieren)
- Finden der angemessenen Perspektive (Standortwahl)
- Fähigkeit, Beobachtetes neutral nochmals „ablaufen“ zu lassen
- Hohes Konzentrationsvermögen

### Analysierfähigkeit

- Fähigkeit, die Zielhandlung den Übenden anzupassen
- Die Kriterien der Stufen 1 und 2 weitgehend erfüllen
- Kombinationsvermögen besitzen
- Einen Erfahrungsschatz verfügen sowohl aufgrund von Eigenrealisation als auch aufgrund oftmaliger Übung
- Fähigkeit zur Gewichtung mehrfach auftretender Fehler innerhalb eines Bewegungsablaufs

### Rückmeldung

- Kenntnis der Kriterien zur Fehlerkorrektur
- Repertoire an Feedbackformen
- Psychologische Kenntnisse, um die Feedbackform dem Lerntyp individuell und altersadäquat anzupassen
- Fähigkeit Einflüsse auszuschalten, wenn diese die Rückmeldung stören
- Möglichkeit, mehrere Feedbackformen sinnvoll miteinander zu verknüpfen



## Allgemeine Kriterien zur Fehlerkorrektur

Die folgenden Kriterien/Grundsätze unterstützen den Lernprozess des Sportlers/der Sportlerin auf dem Weg zur korrekten Bewegungsausführung. Sie müssen auf den jeweiligen Einzelfall bezogen und im Zusammenhang mit den Ursachen gesehen werden.

### 1. Frühes Erkennen und Korrigieren!

Ansonsten Stereotypisierung/Automatisierung von Fehlern.

### 2. Keine zu frühe Korrektur!

Das mentale Muster des eigenen wie des optimalen Bewegungsablaufs (Bewegungsvorstellung) muss vorhanden sein. Es muss berücksichtigt werden, dass der/die Lernende Zeit zum Nachspüren der Bewegung braucht.

### 3. Nicht nur den Fehler, sondern auch die Ursachen aufdecken!

Vgl. dazu auch Analysierfähigkeit.

### 4. Schaffe günstige Bedingungen für Korrekturen!

Kein Bloßstellen, nicht im Wettkampf, ruhiger Ton, angstfrei.

### 5. Die durch die Korrektur angesprochenen Verhaltensdifferenzierungen müssen klar werden!

Möglichst objektiver nachvollziehbarer Ist-Soll-Wert-Vergleich.

### 6. Korrekturen möglichst unmittelbar nach, bei zyklischen (Bewegungen ggf. während des Bewegungsablaufs!

Begründet aufgrund der Gedächtnisspeicherfähigkeit (Ultrakurzzeitgedächtnis – längstens bis 20 Sek.).

### 7. Falls mehrere Fehler gleichzeitig auftreten, die Fehler nacheinander beheben!

Ansonsten ist die betreffende Person überfordert.

### 8. Den gravierendsten Fehler vor Nebenfehlern!

Der entscheidende Fehler bedingt meist weitere kleinere Fehler.

### 9. Gesundheitsgefährdende Fehler müssen sofort und zuallererst beseitigt werden!

Das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden rangiert an erster Stelle.

### 10. Positive „Einbettung“ der Korrektur!

Der/die Übende sollte auf jeden Fall weiter motiviert bleiben oder gar motiviert werden.

### 11. Zuerst Präzision, dann Tempo!

Maximale Geschwindigkeit „verwischt“ oft den regulären Bewegungsvollzug.

### 12. Vermeide das Übertreiben falscher Bewegungsausführungen!

Frustration und Resignation führen ggf. zu inneren Blockaden.

### 13. Gruppenkorrekturen können bei häufig anzutreffenden Fehlern hilfreich sein!

Sie bieten die Chance, zeiteffektiv der Zielübung in Gruppen näher zu kommen.

### 14. Nutze möglichst „objektive“ Informationsquellen zum Soll-Ist-Wert-Vergleich!

Hier bieten sich vor allem die visuellen Medien (z.B. Videoaufzeichnungen) zur Eigenbeobachtung an.