

Erscheinungsformen

Wegweisend für die Trainingsgestaltung

Erscheinungsformen sind Bewegungs- und Verhaltensmuster, die sich in konkreten sportlichen Situationen beobachten lassen. Tabelle 4 veranschaulicht die für die Grundausbildung im Wasserspringen definierten Erscheinungsformen.

Im Sinne eines angestrebten Sollzustands lassen sich aus den Erscheinungsformen und deren Trainingsformen konkrete Lernziele ableiten. Je nachdem, welche Erscheinungsform du ausbilst, wählst du die passenden Trainingsformen aus (S. 28). Diese gleichst du dem Niveau deiner Trainingsgruppe an.

J+S-Grundausbildung: ausgewählte

Erscheinungsformen im Fokus

Wie ausgeprägt die Erscheinungsformen sind, hängt davon ab, wie die Kinder und Jugendlichen entwickelt sind und was sie leisten können. Entsprechend sind für die unterschiedlichen Phasen von FTEM angepasste Erscheinungsformen formuliert. Mit Blick auf die begrenzte Ausbildungsdauer von Leiterinnen und Leitern folgen wir der Devise «weniger ist mehr». Entsprechend setzt du dich im Rahmen deiner Grundausbildung nur mit ausgewählten, aber entscheidenden Erscheinungsformen auseinander.



«Teile deine Lernziele den Kindern und Jugendlichen in deinen Trainings mit. Sie dienen ihnen als Orientierung, um sich im Wasserspringen zu verbessern und Lernfortschritte selbst zu erkennen.»

Tabelle 4: Erscheinungsformen im Wasserspringen

Sich freudvoll und sicher im und am Wasser bewegen
Sich fair und respektvoll verhalten
Emotionen gezielt steuern
Sich realistisch einschätzen und situationsangepasst agieren
Den Körper sicher ausbalancieren
Den Körper präzise und sicher steuern
Harmonisch und kontrolliert drehen
Kontrolliert und kraftvoll abspringen sowie sicher eintauchen

Sich freudvoll und sicher im und am Wasser bewegen

Der freudvolle und sichere Umgang mit dem Element Wasser ist die Basis für alle Schwimmsportarten – so auch für das Wasserspringen. Die Kinder und Jugendlichen sollen das Element Wasser vielseitig und spassorientiert erleben und es in einer sicheren Umgebung

entdecken. Sie sollen lernen, sich selbstbestimmt und sicher am und im Wasser zu bewegen. Nur so bleiben sie Schwimmsportarten wie dem Wasserspringen langfristig treu.

Sich fair und respektvoll verhalten

Dieser Wert ist auch in der Ethik-Charta festgehalten. Er spielt im Schwimmsport eine zentrale Rolle. Sei darauf bedacht, dass deine Springerinnen und Springer untereinander, mit den Leiterinnen und Leitern, der Badeaufsicht sowie weiteren Personen in ihrem Umfeld einen

respektvollen und fairen Umgang pflegen. Vermittle sowohl im Training wie auch im Wettkampf Werte wie Respekt, Dankbarkeit und Bescheidenheit – und leb sie vor. Begegne deinen Springerinnen und Springern auf Augenhöhe.

Emotionen gezielt steuern

Sieg oder Niederlage, gelungene oder misslungene Sprünge: Die Emotionen könnten kaum unterschiedlicher ausfallen. Emotionen spornen zu guten Leistungen an, sie motivieren sowohl in schwachen wie auch in erfolgreichen Momenten. Achte darauf, dass sich die

Springerinnen und Springer gegenseitig motivieren, sich mit- und füreinander freuen sowie Erfolge gemeinsam feiern. So förderst du den Teamgeist und den Selbstwert aller.

Sich realistisch einschätzen und situationsangepasst agieren

Diese Erscheinungsform beschreibt die Fähigkeit, seinen eigenen Körper realistisch – also wahrheitsgetreu – einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Durch die Vielfältigkeit im Wasserspringen stehen die Springerinnen und Springer immer wieder vor neuen Herausforderungen. Sie müssen sich der Situation und

der Umgebung anpassen. Durch diesen stetigen Prozess lernen sie, sich besser einzuschätzen. Im Kapitel «Good Practice» lernst du viele wertvolle Übungen kennen, die den Einschätzungsprozess der Kinder und Jugendlichen unterstützen.

Den Körper sicher ausbalancieren

Beim Springen müssen die Springerinnen und Springer der Körper in jedem Moment sicher ausbalancieren. Dies gilt am Boden auf der Matte ebenso wie in der Höhe

auf dem Kasten, beim Anlauf oder beim Anschwingen auf dem Brett, nach dem Absprung in der Luft oder beim Eintauchen ins Wasser.

Den Körper präzise und sicher steuern

Wir alle kontrollieren unsere Bewegungen basierend auf den Wahrnehmungen und Vorhersagen unseres Nervensystems sowie den entsprechenden motorischen Kommandos. Je mehr Bewegungen Kinder und

Jugendliche ausführen und erleben, desto mehr Erfahrungen sammeln sie. Dank ihnen können sie ihre Bewegungen präziser und sicherer ausführen.

Harmonisch und kontrolliert drehen

Erfolgreiche Springerinnen und Springer drehen sich harmonisch und kontrolliert an Land, im Wasser und in der Luft. Sie lösen Drehungen um alle Körperachsen gezielt aus, variieren die Drehgeschwindigkeit geschickt

und lösen die Bewegung kontrolliert und präzise auf. Je besser die Springerinnen und Springer dies beherrschen, desto einfacher meistern sie Mehrfachdrehungen sowie kombinierte Drehungen.

Kontrolliert und kraftvoll abspringen sowie sicher eintauchen

Um komplexe Sprünge ausführen zu können und genügend Zeit für die Vorbereitung des Eintauchens zu haben, brauchen Springerinnen und Springer möglichst viel Zeit in der Luft. Sie streben deshalb eine maximale

Flugphase an. Die Springerinnen und Springer springen kontrolliert und kraftvoll ab, um sicher kopf- oder fusswärts einzutauchen.

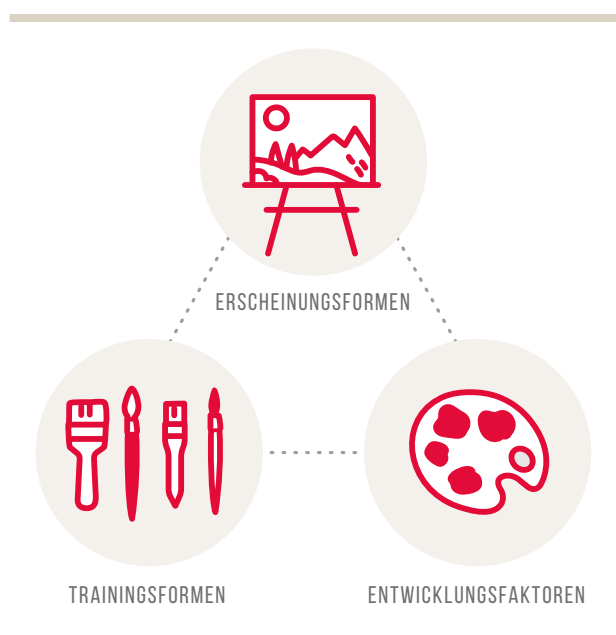


Abbildung 7: Zusammenhang zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren als Metapher.

Die Zusammenhänge zwischen Erscheinungsformen, Trainingsformen und Entwicklungsfaktoren lassen sich mit einer Metapher veranschaulichen. Das Gemälde (Erscheinungsformen) steht für das Sichtbare bzw. Beobachtbare. Es stellt den Zielzustand dar.

Um ein Bild zu malen, braucht es Farben (Entwicklungsfaktoren). Je nach Bild braucht es unterschiedliche Farben (z. B. Kraft, Ausdauer, Kreativität, Konzentration). Die vorhandenen Farben kommen ungleichmässig zum Einsatz (eine Erscheinungsform ist eher techniklastig, eine andere Form beinhaltet vielleicht eine hohe athletische Komponente).

Um die Farben aufzutragen, braucht es verschiedene Pinsel (Trainingsformen). Ihre Nutzung steht für den Prozess, für die eigentliche Aktivität, also das Training. Je nachdem, wer beteiligt ist und wie das Bild aussehen soll, kommen verschiedene Pinsel (Trainingsformen) zum Einsatz.