

Checkliste Fehlerkorrektur

1) Körperliche Voraussetzungen vorhanden?

Dies muß immer der erste Punkt sein, den man überprüft. Ohne die Voraussetzungen ist eine korrekte Ausführung der Technik beim besten Willen nicht möglich.

- **Beweglichkeit genügend?**
z.B. Vordere Hüfte (Sprint, Weit, Hoch), Hinterer Oberschenkel (Sprint, Hürden, Weit), Schulterbeweglichkeit (Wurf), Hüftbeweglichkeit (Hürden)
- **Kraft ausreichend?**
z.B. Fussgelenk-Kraft (Sprint, Hürden, Weit, Hoch), Streckkraft in den Beinen (Kugelstoss O'Brientechnik), Rumpfkraft (alle)

2) Bewegungsvorstellung richtig?

Damit man dasselbe Ziel verfolgen kann, muß der Athlet die Aufgabe richtig verstanden haben und die korrekte Bewegungsvorstellung haben. Demonstrationen, Bildreihen und Videosequenzen helfen hierbei. Den Athleten eine Bewegung beschreiben oder zeichnen lassen sind geeignete Kontrollformen.

3) Grundlegende Kernelemente ok?

Stimmen die allerwichtigsten Grundelemente der Bewegungsausführung? Falls sich hier grössere Probleme ergeben, empfiehlt es sich, zunächst die Grundlagenschulung zu intensivieren oder nachzuholen bevor komplexere Technikabläufe in Angriff genommen werden.

Bei Läufen: - Ballenlauf?
 - Arm-/Beinkoordination?
 - Rhythmus?

Bei Sprüngen: - Temposteigerung zum Absprung hin?
 - Korrekter Fussaufsatz?
 - Rhythmus-/Schrittlänge vor und beim Absprung

Bei Würfeln: - Stimmt die Fuss-Positionierung/Schrittauslage beim Abwurf?
 - Ganzkörperstreckung (Kugel/Diskus)?
 - Rhythmus / Schrittgestaltung vor dem Abwurf?

4) Restliche Kernelemente ok?

Die restlichen Kernelemente müssen ebenfalls stimmen. Eine Übersicht der Kernelemente findet sich in der Broschüre "LA verstehen und unterrichten" (Bezug beim BASPO).

5) Feinkoordination und kleinere Teilbewegungen ok?

Hierzu gehören unter anderem Bewegungs-, Haltungs- und Rhythmusdetails welche sich sekundär auf die Bewegung auswirken (z.B. Handhaltung, Blickrichtung, etc). Zur Unterstützung und Fehlerfindung bietet sich ausserdem die Broschüre "Fehlerkorrektur" von Hansruedi Kunz an (Bezug beim BASPO).

6) Stil - Frage?

Manchmal ist ein Fehler auch kein Fehler, sondern nur eine den eigenen körperlichen Voraussetzungen angepasste Ausprägung (Style) der Technik.

Tipp:

Passe die Technik stets den Voraussetzungen und dem Können des Athleten an. Zwänge den Athleten nicht aufbiegen und brechen in ein vordefiniertes Technik-Korsett.