Sprechen ist Silber, (Vor-)Zeigen ist Gold

Der folgende Ablauf methodischer Übungsreihen und die methodischen Tipps & Tricks sollen Anregungen zum Vermitteln von Inhalten sein, um Kursteilnehmenden das Lernen zu erleichtern. Sie stammen aus dem Folder "Methodik im Bergsport" des ÖAV, der kommenden Winter erscheint.

Ablauf methodischer Übungsreihen im lehrerzentrierten Unterricht

1) Teilnehmerorientierung

Die Voraussetzungen aller Teilnehmenden beachten – Was und Wie hängen davon ab, für wen der Kurs ist. Wie sind Vorkenntnisse, Erfahrung, Interesse, Geschick, Alter, Fitness etc.?

2) Vorzeigen & erklären

Langsam und deutlich vorzeigen und erklären, wann was wo warum gemacht wird.

3) Wiederholen

Der/Die Kursleiter:in und Teilnehmende wiederholen, falls möglich, gemeinsam und gleichzeitig den gesamten Ablauf nochmals. Wenn das nicht möglich ist, zeigt der/die Kursleiter:in ihn nochmals vor.

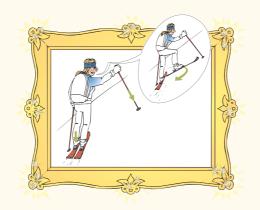
4) Nachmachen, üben und Feedback geben

- Schnell allen Teilnehmenden Übungsmöglichkeiten geben: zu langes Zuhören und Stehzeiten vermeiden.
- Alle Teilnehmenden beschäftigen, fordern und fördern: Wer etwas bereits kann, bekommt eine Sonderaufgabe, z. B. andere Teilnehmende zu unterstützen.
- Der/Die Kursleiter:in gibt immer wieder positiv formuliertes Feedback





Methodische Tipps & Tricks



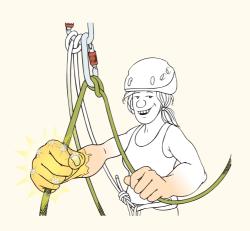
Die Macht der (Vor-)Bilder

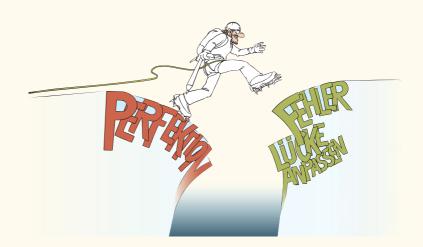
- Ein möglichst einfaches, gut strukturiertes Musterbeispiel des gesamten Ablaufes fördert das Verständnis und den Überblick.
- Das erste Beispiel "brennt" sich am stärksten ein, deshalb sollte es möglichst eindeutig und perfekt sein.
- Die Situation möglichst so vorzeigen, wie sie wirklich aussieht (realistischer Gesamtkontext), anstatt "wir stellen uns vor, dass ...".
- Worte und Handlungen von Kursleitenden sollten zusammenpassen.
- Sich der eigenen Vorbildrolle bewusst sein: Das Gelehrte sollte auch selbst konsequent angewendet werden.
- Vorsicht: Mehrere unterschiedliche Methoden und Negativbeispiele (z. B. Fehlerquellen) führen leicht zu Verwirrung, zur Vermischung der Methoden und zum Nachmachen der Fehler.
- Negativbeispiele nur sehr dosiert einsetzen, klar betonen und von der korrekten Methode "umrahmen":
- 1. korrekte Methode
- 2. Negativbeispiel
- 3. korrekte Methode wiederholen

- So platzieren, dass alle Teilnehmenden alles sehen und hören und ggf. auch Teilnehmende anweisen, sich entsprechend zu positionieren (Teilnehmende zu sich herholen, einen Halbkreis bilden lassen etc.).
- Möglichst deutlich mit einfacher Sprache – direkt zu den Teilnehmenden sprechen, dabei die Lautstärke variieren und Wichtiges betonen und ggf. wiederholen.
- Verständlicher Dialekt ist authentischer als aufgesetzte Hochsprache.
- Fachbegriffe erklären und zur Vertiefung oft wiederverwenden.
- Positive Formulierungen und Anweisungen verwenden, denn "nicht" wird oft nicht als "nicht" verstanden, sondern gar nicht gehört oder nicht wahrgenommen -Sie verstehen! ;-)



119





(Vor-)Zeigen ist Gold

- Genaues Vorzeigen mit Fokus auf das Wesentliche und kurzen, prägnanten Erklärungen.
- Weniger ist mehr: weites Ausholen, Abschweifen und Verkomplizieren vermeiden! Besser genau wissen, was es alles zu erzählen gibt, als alles, was es zu wissen gibt, genau erzählen!
- Mögliche Fragen und Probleme nur thematisieren, wenn sie wirklich auftauchen.
- Fragen von einzelnen Teilnehmenden erst beantworten, wenn die ganze Gruppe zuhören kann. Das verhindert, in Zwiegespräche/Einzelunterricht abzudriften und Fragen mehrmals beantworten zu müssen.
- Fragen aufschieben oder auf späteren Zeitpunkt verweisen, wenn dadurch ein Abschweifen droht.

Sog statt Druck

- Ein mächtiges Vorbild sein (s. o.).
- Authentisches Lob: hervorheben, was schon gut funktioniert hat oder was jemand besonders gut gemacht hat.
- Verbesserungs-/Lösungsvorschläge statt zu viel Kritik.
- Anbieten statt aufdrängen: zeigen, wie etwas besser/einfacher geht: "Schau, so find ich, geht es leichter", oder: "Probiere es einmal so", statt: "Du musst es so machen".
- Zeit und Möglichkeit zum eigenen Erkennen von Fehlern geben, statt vorschnell korrigieren.
- Individuelle Rückmeldungen: Was war gut? Worauf sollte (noch mehr/speziell) geachtet werden?

Min

- Mut zur Lücke: Gewisse Detailfragen müssen nicht beantwortet werden können. Souveränität bedeutet Nichtwissen einzugestehen und die Antwort nachzuliefern.
- Mut dazu, Fehler einzugestehen: lieber etwas abbrechen/anpassen/verändern/ neu machen, als es krampfhaft durchzuziehen.
- Mut dazu, nicht alles perfekt machen zu müssen – der Versuch ist schon viel
- Mut dazu, nicht alles genau so machen zu müssen, wie es in diesen Tipps & Tricks steht!







Der Folder Methodik im Bergsport des ÖAV ist eine kompakte Sammlung von methodischen Grundlagen, Tipps & Tricks für Kursleiter:innen. Er erscheint im Rahmen der Initiative SicherAmBerg-Kurs im Winter 2024/25 beim ÖAV.