

ÜBUNGEN VERMITTELN & TEILNEHMER KORRIGIEREN – ERPROBTE STRATEGIEN



Chris Harvey

1

„... **Werkzeuge** für die effektive **Kommunikation**...“

„...warum das **Zeigen** oft mehr als tausend Worte bringt...“

„**Korrigieren** Sie...angenehm und effektiv...“

„Sammeln Sie **Formulierungen**...“

„...gibt es wirklich **Kursteilnehmer**,
die einfach **nicht verstehen** wollen.“



2

3



„Ich bin **auditiv**“

Mit **Stimmvariationen** hältst Du meine Aufmerksamkeit

„Bei zu viel Gesprochenem höre ich auf zu üben - bitte mach **Sprechpausen**“



„Ich **höre** gerne zu“

„Wenn Du eine Übungen **beschreibst**, kann ich loslegen“

„Ich muss Dich von der **Akustik** gut verstehen können“

4



„Ich bin **visuell**“

"Bitte dreh Dich ab und zu, damit das Wesentliche für mich **gut sichtbar** ist"

„Wenn Du nur redest, bin ich unsicher - bitte **zeig** es mir“



„Ich **gucke** gerne zu“

„Wenn Du eine Übungen **zeigst**, kann ich loslegen“

„Ich muss Dich gut **sehen** können, egal wo ich im Raum stehe“

5

„Ich bin **kinästhetisch**“



„Ich **make** gerne selbst“

„Demonstrationen sind für mich langweilig, ich will sofort **mitmachen**“



„Erst wenn ich eine Übung **gespürt** habe, kann ich loslegen“

„Ich muss viele Tipps haben, wie es sich **anfühlen** soll“

6

3 LERNKANÄLE OFFEN HALTEN



The diagram illustrates three learning channels: a purple eye icon, a purple hand icon, and a purple ear icon. They are arranged in a circle, with arrows indicating a clockwise flow between them. Below the ear icon is a photograph of a hand with a blue watch, and a small 'wikiHow' logo is visible at the bottom right of the image.

ANWEISUNGEN GEBEN

Positiv formulieren!

- Gehirngerecht
- Ziel orientiert
- Kooperativ



DAS WESENTLICHE IM FOKUS

Ziel: Bauchmuskulatur dehnen



~~„Zieh Dich lang“~~

~~„Arme und Beine
auseinander ziehen“~~

~~„Sich recken und strecken“~~

~~„Bau eine Längsspannung auf“~~

Rippen und Becken
voneinander entfernen

Mach ein verstärktes Hohlkreuz

DAS WESENTLICHE IM FOKUS



„Hüfte hoch und tief“	zu ungenau
„Unteres Bein abspreizen & in den Boden drücken“	spricht die Abduktoren an
„Rippen und Becken (unten) zusammen ziehen“	spricht die schräge Bauchmuskulatur an

VERGLEICH: FORMULIERUNGSARTEN

- „...die Knie sind gebeugt...“
- „...wir beugen die Knie...“
- „...die Knie beugen...“
- „...beugt Eure Knie...“
- „...beug Deine Knie...“

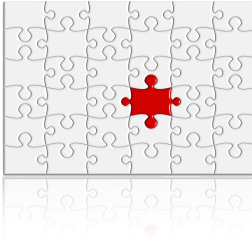


VOLLSTÄNDIG ANWEISEN

11

„Jetzt Deinen Arm heben.“

- Welchen Arm?
- Welche Richtung?
- Wie hoch?
- Schnell oder langsam?
- Und dann..?



WAS BRINGT KORREKTUR UNTER DEM STRICH?

12

- Sicherheit
- + Effektivität
- + Lernprozess

= Langfristige Teilnahme!

KORREKTUR IN DER STUNDE

15

- Allgemein zur Gruppe
- Zusätzlich Blickkontakt mit dem Teilnehmer
- Sich dem Teilnehmer nähern
- Persönlich ansprechen und demonstrieren
- Anfassen (vorher fragen)

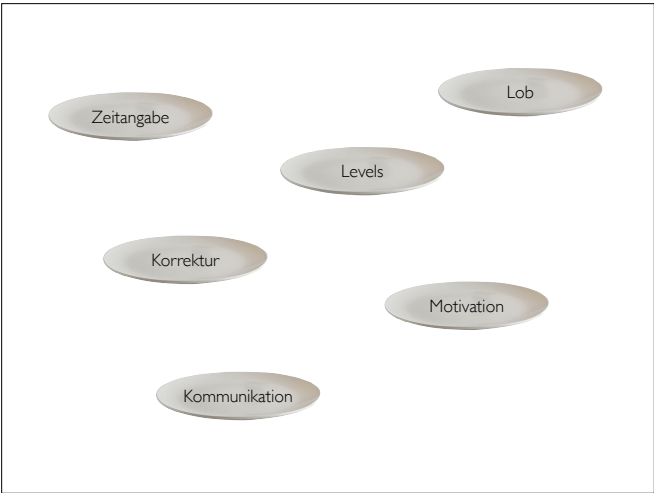


LEVELS ERFOLGREICH ANWENDEN

16

- Vor Übungsbeginn Pensum klären (Zeit, WH-Zahl etc.)
- Mittelschwer beginnen
- Levels für mehr/weniger Intensität einführen
- Bezug zum Pensum herstellen
- Wertfreie Sprache bei den Levels





17

LEVELSPRACHE	
Wertende Levels	Wertfreie Levels
„Wem das zu schwer ist, der kann es auch leichter machen“	„So viel, dass es sich wie Training anfühlt, so wenig, dass Du die volle Zeit mit korrekter Technik schaffst“
„Wenn es dir zu viel ist, kannst du auch weniger machen“	„Wir haben die Hälfte geschafft, braucht es ein Level mehr; damit Du Dich auspowerst?“
„Wenn Du es nicht schaffst, kannst du es weglassen“	„Jetzt die letzten 30 Sekunden... Es darf auch das Level drunter sein, damit Du die ganze Zeit schaffst“

18

EINWÄNDE

Aber Chris, manche können
es einfach nicht, oder?

Was ist aber mit der Frau,
die nicht mal
im Takt marschieren kann?

Manche wollen es einfach
nicht richtig machen!

Es gibt immer ein paar
Bewegungslegastheniker,
die es nicht hinkriegen...

Ich habe schon hundert mal
gesagt, wie es richtig geht!

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten.

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.



Wahmad

DIE LOGISCHEN EBENEN



ACHTE AUF DEINE GEDANKEN...

Sie kann es einfach nicht!

Ich habe schon 100 mal erklärt...

Er ist halt ein Bewegungstherapeutiker

Mal sehen, ob es mit einer anderen Erklärung klappt

Vielleicht probiere ich es heute mit Zeigen... oder Anfassen...

Wenn ich "den", knacken kann, dann geht auch...
