



Methodische Entscheidungen

Historisches

Wenn wir im Rahmen dieser Handreichung einen kurzen Rückblick auf die historische Entwicklung der allgemeinen Methodik werfen, dann geschieht dies, um zu zeigen, dass die Methodik des Abenteuer- und Erlebnissports nichts grundsätzlich Neues ist, sondern auf alten Wurzeln beruht. Im Mittelalter gab es den Sport, so wie er heute betrieben wird, nicht. Erst in den philanthropischen Schulen des 18. Jahrhunderts entstand die moderne Leibeserziehung und mit ihr auch die Nachfrage nach allgemein-methodischen Anleitungen. Dort stand der Übungsstoff selbst im Vordergrund, methodische Hinweise wurden aber nur gelegentlich gegeben und beschrieben. Die überwiegend medizinisch orientierte Argumentation beinhaltete als zentrale Begriffe die Körperertüchtigung, Kräftigung, Abhärtung und Körperpflege, kurz: die Gesundheit.

Bei GUTSMUTHS (1804), der in seinen Schriften schon allgemeine methodische Maßnahmen explizit anführte, gab es erste Ansätze einer Methodik wie z.B. vom Leichten zum Schweren, den Stundenaufbau einer Sportstunde sowie Organisationsmaßnahmen und Sicherheitsvorkehrungen.

Auch SETTLER betonte 1864 die Prinzipien vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen, die auch heute noch ihre Gültigkeit haben. Die erste methodische Übungsreihe wurde aber erst 1908 von ECKART erwähnt. ROUSSEAU (1910) lehnte Ver- und Gebote ab (!), um eine optimale Entwicklung und Entfaltung des Individuums zu gewährleisten, und wandte sich gegen Unterweisungen und Belehrungen zugunsten eines Lernens durch Erfahrung und Gewöhnung im Sinne einer Selbständigkeit und Selbsttätigkeit des Kindes. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts stellte auch PESTALOZZI in seinen Werken Grundsätze auf, die durchaus heute noch aktuell sind, wie z.B. der Einfluss der Motivation auf den Lernweg des Übenden sowie das spielerische Lernen.

In den Leibesübungen gab es lange Zeit zwei konkurrierende Bewegungen: Die des deutschen Schulturnens von SPIESS (1847), die sehr viel Augenmerk auf Ordnungs- und Gemeinübungen legte und die Spielbewegung von GAULHOFER und STREICHER (1924), in der das natürliche Turnen im Vordergrund stand. Ziel war es hierbei, die Selbständigkeit, Selbsttätigkeit, Spontanität und Kreativität zu fördern. Die Wichtigkeit der Bewegungsaufgabe eröffnete hier sehr viel differenzierte methodische Wege.

Heute finden wir Methodiken, die offene Handlungsvollzüge im Sport fordern (z.B. DÜRRWÄCHTER, SCHALLER). Demgegenüber wurde in den USA die Methodik des programmierten Unterrichts entwickelt (SKINNER), die aber in Deutschland nicht Fuß fassen konnte. GÖHNER entwickelte 1979 die Methodik des Lernens nach Funktionsphasen, die heute eine weite Verbreitung findet. Schließlich ist noch der „offene Unterricht“ der Frankfurter Arbeitsgruppe von 1979 zu erwähnen, der am sozialen und emotionalen Lernen ausgerichtet ist.

Die Entwicklung der Methodik des Sports ist bis heute von vielen verschiedenen Richtungen geprägt. Es gibt demzufolge nicht **die** Methode im Sport. Vielmehr ist der heutige Sport von einer Methodenvielfalt gekennzeichnet, die auf den jeweiligen historischen Wurzeln ruht. Aber auch heute noch entwickelt sich die Methodik im Sport weiter. Oft sind es aber nicht grundsätzlich neue Erkenntnisse die verändernd wirken, sondern Erweiterungen und



Veränderungen „alter“ Konzepte. Festzuhalten bleibt, dass Begriffe wie „vom Leichten zum Schweren“, „vom Einfachen zum Komplexen“, „Selbsttätigkeit und Selbständigkeit“, „spielerisches Lernen“, „Förderung der Spontaneität und Kreativität“, „offener Unterricht“ und „soziales und emotionales Lernen“ nicht so neu sind, wie es zu vermuten gewesen wäre. Eine Annäherung an diese Werte wurde durch die am 01.08.2003 in Kraft getretenen überarbeiteten Richtlinien und Lehrpläne Sport geschaffen.

Allgemeines

Aus diesem kurzen historischen Abriss und der Betrachtung der Vielfältigkeit des Sporttreibens wird deutlich, dass es **die** Methode im Sport nicht geben kann! Heute sehen wir, dass nur eine Individualisierung und breite Differenzierung im Sport eine optimale Betreuung und Förderung im Sport ermöglicht. Dies gilt auch für den Abenteuer- und Erlebnissport.

Grundsätzlich gilt, dass Übungsleiter/innen bei allen angeleiteten sportlichen Betätigungen die vorrangige Aufgabe haben, eine Planung durchzuführen. In diese Planung müssen fünf Entscheidungen einfließen

- **Wofür?**
Für welche Gruppe plane ich?
- **Was?**
Welches Schwerpunktthema setze ich?
- **Wozu?**
Welche Ziele verfolge ich mit dieser Stunde, mit dieser Reihe?
- **Wie?**
Welche Lernschritte sind notwendig?
- **Wodurch?**
Welche Sportgeräte, Lernhilfen oder Medien setze ich ein?



Methodik des Abenteuer- und Erlebnissports

Der Abenteuer- und Erlebnissport unterscheidet sich jedoch in der Aufteilung in unterschiedliche Phasen deutlich von anderen

sportlichen Inhalten. Der hier vorgestellte Vorschlag ist ein möglicher methodischer Weg. Durch die Erweiterung des Erfahrungshorizontes im Abenteuer- und Erlebnissport werden sich andere methodische Wege ergeben, die für die zu betreuende Gruppe möglicherweise besser geeignet sind. Solange aber nicht genügend Eigenerfahrungen aus dem Bereich des Abenteuer- und Erlebnissports vorliegen, empfiehlt es sich, den hier vorgeschlagenen Weg einzuhalten, da hierdurch ein langsamer und stetiger Aufbau von z.B. Vertrauen, Selbsteinschätzung, Kreativität und der Gewöhnung und dem Umgang mit Gefahren gewährleistet wird.

Phase 1: *Bereitschaft, Akzeptanz und Vorbereitung*

- Die Phase 1 besteht aus den Teilen
- Einstieg (Vertraut machen mit dem neuen Lernfeld)
 - Kennenlernen (der Teilnehmenden)
 - Vertrauen (Herstellen eines ersten Vertrauensverhältnisses zwischen den Teilnehmenden)
 - Sensibilisierung (psychische Bereitschaft für den Abenteuer- und Erlebnissport)
 - Motorik (Sammeln erster und neuer Bewegungserfahrungen)

Ein Beispiel für Abenteuer- und Erlebnissituationen, die in dieser Phase angewendet werden können, sind z.B. einfache „Schneeblindenspiele“.

Die Phase 2 ist im Grund genommen eine Vertiefung der Phase 1. Auf Grundlage der dort gemachten Erfahrungen lernen die Teilnehmenden sich selbst einzuschätzen, sich einzubringen und in/mit einer Gruppe zu arbeiten. Dabei liegen wesentliche Merkmale auf dem ersten verantwortungsbewussten Umgang mit Gefahren und reflektierten Interaktionsaufgaben.

Phase 2: *Vorgegebene Situationen lösen, Strategien entwickeln, Gefahren erkennen und einschätzen*

Phase 3: *Situationen selbst gestalten*

In der dritten Phase sollen die Teilnehmenden kreativ werden. Sie sollen z.B. versuchen, mit vorgegebenen Materialien bestimmte Situationen aufzubauen, sie zu verändern und eigene Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.



Phase 4: *Projekte*

In der Projektphase werden die Teilnehmenden in vielfältiger Weise gefordert. Sie sollen im Rückgriff auf ihre bisherigen Kenntnisse (z.B. Knotenkunde) große Projekte planen, aufbauen und erleben.

Es kommt in dieser Phase nicht nur auf die Kreativität der einzelnen Teilnehmenden an, sondern auch auf deren gemeinsames Agieren. Projekte sollten so angelegt werden, dass ausreichend Zeit für ihre Planung und Umsetzung zur Verfügung steht. So ist es überaus sinnvoll, eine Planungsphase „Brückenbau“ in eine Unterrichtsstunde einzubauen (mit genügend Zeit zum Ausprobieren) und den eigentlichen Brückenbau an einem Wochenende durchzuführen. Gerade das Umsetzen der vorangegangenen Planungsphase bietet schon genügend Faszination.

Garantenstellung – Grundsätze, Erste Hilfe, Wasser

Eine besondere Aufmerksamkeit verdient die Garantenstellung der Übungsleiter/innen im Abenteuer- und Erlebnissport hinsichtlich der „körperlichen Unversehrtheit“ der Teilnehmenden. Es wird oft mit den Ängsten und Befürchtungen der Teilnehmenden „gespielt“, d.h. diese Empfindungen werden zur Erweiterung des Erlebnishorizontes der Teilnehmenden genutzt, welche durch eine entsprechende Reflexion auch für sie verarbeitbar wird. Kenntnisse über die emotionale Verfassung der Teilnehmenden zu bekommen ist daher eine wichtige Aufgabe der Leiter/innen und verlangt viel Übung und Fingerspitzengefühl, um hier Sicherheit zu gewährleisten.

Gerade diese „Nachbearbeitung“ unterscheidet aber unsere Angebote vom schnellen Kick kommerzieller Anbieter. Das freiwillige Eingehen risikoreicher Situationen ist immer mit einem Restrisiko behaftet. Deshalb sind die Übungsleiter/innen in der Ersten Hilfe geschult und sollten das erworbene Wissen durch regelmäßige Nachschulungen im Notfall so auch anwenden können.

Das Wasser ist grundsätzlich ein besonderes Betätigungsfeld im Abenteuer- und Erlebnissport. Hier werden die Leitung und die Teilnehmenden durch das Medium Wasser zusätzlichen Gefahrenquellen ausgesetzt. Deshalb sind nachfolgend die Bedingungen für die Rettungsfähigkeit angeführt, die bei einer Überprüfung ohne Pause in der angegebenen Reihenfolge zu erfüllen sind:

- 20 m Anschwimmen in Bauchlage
 - Abtauchen auf 2 – 3 m Wassertiefe, Heraufholen eines 5 kg-Tauchringes oder eines gleichartigen Gegenstandes; diesen anschließend fallen lassen
 - 20 m Schleppen eines Partners
 - Anlandbringen des Geretteten
 - Vorführen der Herz-Lungen-Wiederbelebung
 - Kenntnisse in Befreiungsgriffen
- (Quelle: DLRG),