

Analogien („Metaphorische Instruktionen“) bei der Vermittlung der Basistechniken im Volleyball

Wichtiger Hinweis für die Leser dieses Beitrags!

Wenn Sie selbst in Ihrer Unterrichts- oder Trainingspraxis Analogien einsetzen, dann teilen Sie uns Ihre Beispiele doch bitte mit. Wir werden Sie unter Angabe der Urheberschaft in diesen Beitrag einarbeiten.

Kontakt: stefanie.abraham@volleyball.nrw

1 Welche Informationen liefert der Text?

Nach einer Abgrenzung der Analogien zu anderen Instruktionsarten bei der Vermittlung von Bewegungsabläufen folgt eine Sammlung von Vorschlägen für metaphorische Informationen zur Vermittlung der Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten, Angriffsschlag und Blocken. Der Text wird abgeschlossen durch knappe Hinweise auf empirische Belege für die Wirksamkeit von Analogien beim Bewegungslernen und eine kurze Zusammenfassung. Die Begriffe Analogien und metaphorische Instruktionen/Bewegungsanweisungen werden in diesem Beitrag synonym benutzt.

2 Begriffliche Abgrenzungen

Unter Analogien sollen im Folgenden solche Informationen verstanden werden, durch die eine bildhafte Formulierung aus einem anderen, möglichst vertrauten Handlungszusammenhang auf die Ausführung eines Bewegungsablaufs übertragen wird (vgl. Hänsel 2002, S. S. 103). Solche, auch als metaphorische Bewegungsanweisungen oder kurz Metaphern bezeichnete Instruktionen, unterstützen implizite Lernprozesse, die weitgehend ohne eine direkte Aufmerksamkeitslenkung auf einzelne Bewegungsdetails zu Verhaltensänderungen führen. Sie greifen zurück auf bereits im Gedächtnis gespeicherte Bewegungsabläufe, oft aus der Alltagsmotorik, die direkt zur Lösung einer Bewegungsaufgabe herangezogen werden können (vgl. Tielemann, Raab & Arnold 2008, S. 119). Möglicherweise sind sie daher auch gut geeignet, mentales Training in der subvokalen Variante zu unterstützen. Darüber hinaus kann ihre Verwendung eine deutliche „Kommunikationserleichterung im Training“ (Tielemann, 2008, S. 15) („Denk an das Spielbrett beim Baggern“) darstellen. Sie werden abgegrenzt von „Schritt-für-Schritt Bewegungsregeln“ oder Bewegungsinstruktionen (Tielemann, Raab & Arnold, 2008), die durch eine schrittweise Sollwertbeschreibung das Neulernen von Bewegungsabläufen anregen sollen (explizite Lernprozesse). Neben diesen beiden Varianten sind in der Sportpraxis noch eine ganze Reihe weiterer Instruktionsformen (u. a. akustische vs. visuelle vs. kinästhetische; umweltgebundene vs. umweltfreie; Sollwertvermittlung vs. Feedbackinformationen) gebräuchlich, auf die allerdings im Folgenden nicht eingegangen wird (vgl. u. a. Hänsel, 2002, S. 73 ff).

3 Beispiele für metaphorische Instruktionen im Volleyball

Dies ist eine Sammlung von Formulierungen, die z. T. vom Autor in der Ausbildung mit Studierenden eingesetzt worden sind, die Unterrichtende im Zusammenhang mit

Lehrerfortbildungsveranstaltungen genannt haben oder die in der Fachliteratur zu finden sind. Auf eindeutige Quellennachweise für die einzelnen Analogien muss daher leider verzichtet werden. Keinesfalls nimmt der Autor die Urheberschaft für sämtliche Formulierungen in Anspruch.

Trotz der weit verbreiteten Annahme von ihrer Nützlichkeit findet man in der Volleyball-Literatur mit Ausnahme von Bruner (2014, 2015) nur wenige Beispiele für metaphorische Instruktionen. Vielleicht auch deshalb, weil einige volleyballspezifische Techniken der Ballbehandlung (vor allem Baggern und Pritschen) einen geringen Bezug zur Alltagsmotorik der Lernenden aufweisen und daher nur wenige geeignete „Bilder“ zur Verfügung stehen.

Die Vorschläge sollten als eine Ideensammlung verstanden werden, die Anregungen zur Modifikation oder auch der Kreation ganz neuer Formulierungen geben kann. Es sind deshalb auch einige noch nicht ganz „ausgereifte“ Formulierungen aufgenommen worden, die aber möglicherweise beim Leser Assoziationen für das Finden bessere „Bilder“ hervorrufen.

Im Folgenden werden für ein Bewegungsmerkmal z. T. mehrere Analogien vorgeschlagen. Je mehr Bilder zur Verfügung stehen, umso wahrscheinlicher ist es, dass bei möglichst vielen Schülern die Vorstellungskraft angeregt werden kann. Diese Sammlung wurde Sportlehrkräften und Trainern vorab vorgelegt mit der Bitte um eine kritische Einschätzung der aufgeführten Analogien und deren Ergänzung durch eigene Metaphern, die sich in der Praxis bewährt haben. Diese Anregungen sind in den Text eingefügt und deren Urheberschaft kenntlich gemacht worden.

3.1 Grundstellung

Spannung in der Grundstellung, die Verlagerung des KSP nach vorne und die leichte Beugung von Knie- und Hüftgelenken.

- „Bewege dich in der Grundstellung wie ein Torwart vor dem Elfmeter.“
- „Du hast gespannte Gummibänder in den Kniegelenken, die dich immer wieder etwas nach unten ziehen.“
- „Du stehst wie ein Revolverheld in einem Western, kurz bevor er den Revolver zieht.“
- „Du hast eine Körperspannung wie eine Katze vor dem Sprung, wenn sie eine Maus fangen will.“
- „Beweg dich aus der stabilen Position in die labile Position, als ob du gleich umfallen würdest.“(1)
- „Der Boden ist kalt und nur die Zehen wollen ihn noch berühren.“(1)
- „Auf deinem Kopf steht ein Glas Wasser, das du nicht verschütten darfst.“ (2)

Negative Formulierung

- „Steh nicht auf dem Feld als, hätte man dich einbetoniert.“

Unteres Zuspiel

Armstreckung und die Spannung in den Armen

- „Führe deine Arme zum Spielen des Balles so zusammen, dass sie so gerade und steif wie ein Brett sind. Für das Spielen des Balles sind die Arme dein „Spielbrett.“
- „Du musst das Gefühl haben, als ob dir jemand an den Händen die Arme und Schultern langzieht.“(1)

Spielen des Balles

- „Beim Spielen des Balles sind deine Arme in den Schultern festgeschraubt.“

- „Versuche beim Spielen des Balles mit den Schultern die Ohren zu berühren.“
- „Streck dich beim Spielen so nach vorne oben, als ob du langsam von einem Stuhl aufstehst und sofort einen Schritt nach vorne machst.“
- „Schieb den Ball und den Körper nach vorne.“(1)
- „Beim Spielen des Balles liegen deine Oberarme auf einem dicken Luftballon, den du von oben so gegen den Oberkörper pressen musst, dass er nicht auf den Boden fällt.“(2)

Weiches, gefühvolles Spielen des Balles

- „Der Ball ist wie ein rohes Ei, das beim Kontakt mit dem Spielbrett nicht zerplatzen darf.“

3.2 Pritschen

Treffpunkt beim Spielen des Balles

- „Stell dir vor, du hast eine sehr dicke zwei Liter Flasche, die du ganz weit unten mit beiden Händen umfasst und vor dich hältst. Du führst die Flasche nun so weit nach oben, dass du aus der Flasche trinken kannst.“
- „Stell dich so zum Ball, dass du ihn köpfen könntest.“(1)

Hand- und Fingerstellung beim Spielen des Balles:

- „Deine Hände bilden ein Körbchen, in das der Ball fällt.“
- „Daumen und Zeigefinger bilden ein kleines Dreieck, (oder besser, falls die Schüler damit etwas anfangen können eine „Raute“), Unterarme und Schultern ein großes Dreieck“.
- „Halte die Finger so, dass du den Ball wie durch ein Fernrohr beobachten kannst.“(1)

Spiele des Balles:

- Du streckst dich so dem Ball entgegen, wie ein Maiskorn, aus dem ein „Popcorn“ entsteht. Diese Anweisung wird akustisch unterstützt durch ein „Pop“.(2)
- „Deine Finger sind wie ein Trampolintuch, auf das der Ball fällt, das dabei etwas nachgibt und aus dem der Ball sofort wieder hochgeschleudert wird.“
- „In dem Körbchen, das du mit den Händen bildest, befinden sich Stahlfedern, die durch den anfliegenden Ball etwas zusammengedrückt werden. Sie bewirken, dass der Ball sofort aus dem „Korbchen“ wieder herausgeschleudert wird.“

Vorbereitung der Handstellung und Bewegung der Hände nach dem Pritschen

- „Vor dem Pritschen beten und nach dem Pritschen beten.“
- „Deine Hände bewegen sich beim Pritschen so wie die beiden durchschwingenden Flügel der Tür eines Saloons aus einem „Western-Film“.(2)

3.3 Block

Ausgangsstellung/Handhaltung

- „Halte die Arme in der Ausgangsstellung vor dem Netz so, wie es die Fußballspieler vor dem Abklatschen machen.“

Absprung und Armführung

- „Führe die Arme so nach oben, als ob du auf den Zehenspitzen stehend mit beiden Händen in ein sehr hohes Regal etwas hineinschieben möchtest.“
- „Schiebe die Hände so über das Netz, als ob sie von einer Schiene geführt würden.“
- „Deine Arme und Hände bilden eine Mauer, von der der Ball zurück ins gegnerische Feld prallt.“

- „Spann den ganzen Körper nach dem Absprung so an, als ob dir jemand in den Bauch boxen will.“(1)
- „Schau im Moment des gegnerischen Angriffs in die Feldmitte des Gegners „Da soll der Ball hin.“(1)
- „Deine Körperhaltung gleicht im Augenblick des Blocks von den Fußspitzen bis zu den Fingerspitzen einer Banane.“(2)

3.4 Angriffsschlag

Stemmschritt

- „Du drückst dich vom linken Fuß ab und springst über einen breiten Graben hinter dem ein sehr hohes Reck steht. Nach der Landung springst du sofort mit beiden Beinen ab und versuchst, dich mit beiden Armen an der Reckstange festzuhalten.“ *Diese Beschreibung wurde für die Schule als zu komplex eingeschätzt. Im Vereinssport lagen mit der Umsetzung positive Erfahrungen vor.*

Armführung beim Stemmschritt

- „Stell dir vor, du hast in jeder Hand einen Ball. Beim Stemmschritt führst du beide Arme so an der Hüfte vorbei nach hinten oben, als ob du beide Bälle nach hinten wegwerfen wolltest.“
- „Stell dir einen Skispringer in der Anlaufspur vor. Beim Stemmschritt führst du deine Arme möglichst schnell so weit nach hinten, wie du es bei dem Skispringer beobachten kannst.“
- „Führe beim Stemmschritt die Arme so, als ob du hinter dem Rücken in beide Hände klatschen wolltest.“(1)

Armführung beim Absprung

- „Reiße beide Arme so hoch wie es der Skispringer beim Absprung macht.“
- „Führe beide Arme beim Absprung hoch wie bei einer La Ola Welle.“

Ausholbewegung des Schlagarmes/Bogenspannung (für Rechtshänder)

- „Wenn du beide Arme oben hast, dann hältst du in der linken Hand über dem Kopf einen „Flitzebogen“ und mit der rechten Hand spannst du die Sehne des Bogens, damit der Pfeil möglichst weit fliegen kann.“
- „Hole so aus, als wolltest du dir mit dem Daumen der Hand des Schlagarmes einen Mittelscheitel ziehen. (*Hier lagen Einschätzungen „von unverständlich für Schüler bis Umsetzung ist kein Problem“ vor.*)
- „Führe den Schlagarm so, als wolltest du mit einer Peitsche einen Knall erzeugen.“ (Ein angemessenes Bild, aber kennen Schüler heute noch eine Peitsche? s. o.)
- „Stell dir vor, du trägst auf dem Rücken einen Rucksack, in dem ein Tennisschläger steckt. Du ziehst ohne Unterbrechung der Schlagbewegung den Tennisschläger aus dem Rucksack und wirfst ihn anschließend weg.“
- „Stell Dir Deinen Oberkörper als Tür vor. Beim Ausholen öffnest du die Tür, beim Schlagen schließt du die Tür.
- „Stell dir vor, du hältst in der linken Hand mit ausgestrecktem Arm einen Nagel über Kopfhöhe und willst diesen Nagel mit einem Hammer in die Wand schlagen.“
- „Kurz vor dem Treffen des Balles hält dich jemand an den Schultern fest und lässt dann plötzlich los.“(Vermeidung eines zu frühen Abknickens im Hüftgelenk) (2)
- Beim Schlag ist dein Oberkörper wie der Stachel eines „Skorpions“, der zusticht.“(2)

Weiche Landung

- „In deine Schuhe sind Federn eingebaut worden, die dich bei der Landung sofort wieder etwas nach oben schleudern.“

3.5 Aufschlag von unten

Armführung

- „Hole mit dem Schlagarm so aus, als ob du auf einer Kegelbahn mit einer Kugel die Kegel treffen willst.“
- „Stell dir vor, der Schlagarm ist das Pendel einer alten Uhr. Das Pendel schwingt erst nach hinten und anschließend nach vorne, um den Ball zu treffen.“

4 Effektivität

Der Einsatz von Analogien/ Metaphern stellt in der Sportpraxis zur Vermittlung und Korrektur von Bewegungsabläufen eine bewährte methodische Vorgehensweise dar, deren Effektivität eine Reihe empirischer Belege bestätigen (zusammenfassend Tielemann, Raab & Arnold, 2008, S. 121). In einer Studie zum Vergleich von Schritt-zu-Schritt-Bewegungsregeln mit Analogien beim Erlernen des Top-Spins im Tischtennis (Tielemann, 2008 S. 118 ff; Tielemann, Raab & Arnold, 2008, S. 126) werden u. a. folgende Ergebnisse mitgeteilt:

- a) Die „Bewegungsregeln-Gruppe“ kann im Vergleich zur „Analogie-Gruppe“ mehr Wissen über den Bewegungsablauf abrufen.
- b) Analogien sind für Anfänger beim Neuerwerb eines Bewegungsablaufs wirksamer als Schritt-zu-Schritt-Bewegungsregeln.
Dieses Ergebnis wird in der Literatur nicht durchgängig bestätigt. Eine Ursache für diese Inkonsistenz dürfte möglicherweise in der sehr unterschiedlichen Qualität metaphorischer Instruktionen liegen. Sie sind in der Regel nur dann effektiv, wenn sie bei den Adressaten ein eindeutiges und vertrautes Vorstellungsbild hervorrufen und die Struktur des Bewegungsablaufes korrekt abbilden. *(Wenn z. B. zur Verdeutlichung der kurzzeitigen Ballberührung beim Pritschen der Ball mit einer heißen Kartoffel verglichen werden soll, führt diese Analogie häufig zu einem zu frühen Abbruch der Streckbewegung der Arme.)*
Diese Problematik gilt natürlich auch für die in diesem Beitrag vorgestellten Analogien, die für viele Schüler hilfreich, aber auch für einige völlig kontraproduktiv sein können.
- c) Der positive Effekt wird noch deutlicher, wenn bei der Ausführung der Schlagtechniken zusätzlich durch Entscheidungsaufgaben taktische Anforderungen bewältigt werden müssen.
Erklärt wird dieser Effekt mit einer Entlastung des Arbeitsgedächtnisses. Da für die Realisierung des bildlich repräsentierten Bewegungsablaufs nur geringe Gedächtniskapazitäten beansprucht werden, stehen für die Lösung der taktischen Aufgabe mehr freie Kapazitäten zur Verfügung.
- d) Bei fortgeschrittenen Spielern erweisen sich dagegen Bewegungsregeln als wirkungsvoller.

Tielemann, Raab & Arnold fassen den gegenwärtigen Forschungsstand folgendermaßen zusammen: „Analogieinstruktionen [sind] für das Erlernen einer

Bewegung dann vorzuziehen, wenn die Bewegung unter verschiedenen Bedingungen angewendet werden soll“ (2008, S. 119). Maurus plädiert als Ergebnis ihrer empirischen Untersuchungen ähnlich wie Bruner (2014) auf der Grundlage eines Unterrichtsversuchs ebenfalls für eine „Verpackung“ von Lernstoff in Metaphern“ (1996, S. 182).

5 Zusammenfassung

Obwohl die Erforschung der Effekte metaphorischer Instruktionen insgesamt als defizitär gilt (vgl. Tielemann, Raab & Arnold (2008, S. 120), stellen diese nach unseren Erfahrungen eine durchaus wirksame Instruktionsvariante dar. In Vermittlungsmodellen für das Volleyballspiel findet man allerdings für solche Instruktionen relativ selten Beispiele. In dem vorliegenden Beitrag wird daher der Versuch unternommen, Anregungen für die Formulierung wirksamer Analogien zum Erwerb der Basistechniken im Volleyballspiel zu geben. Zusätzlich wird auf die Beiträge von Bruner in der Trainerbeilage des Volleyballmagazins verwiesen.

Mit (1) markierte Analogien wurden mitgeteilt von Gernot Jost, Stv. Schulleiter am Geschwister-Scholl-Gymnasium in Wetter, Lehrbeauftragter des Institutes für Sport und Sportwissenschaft der Universität Dortmund und Trainer der Damen- und Herrenmannschaft des TV Eintracht Vogelsang.

Mit (2) markierte Analogien wurden mitgeteilt von Nils Kaufmann, Wiss. Mitarbeiter im Sportinstitut der Uni Münster, Trainer der Herrenmannschaft des TSC Münster-Gievenbeck, Betreuer der Jugendauswahl des VB Kreises Münster
Wertvolle Anregungen gab außerdem Frank Pagenkämper, Lehrer an der Martin-Luther-King-Gesamtschule in Dortmund
Vielen Dank für diese Unterstützung!

Dieser Beitrag ist Ende 2012 verfasst worden. Für das Internetportal wurde er leicht überarbeitet.

6 Literatur:

Bruner, T. (2014). *Einsatz metaphorischer Bewegungsbilder beim Technikhernen*. In K. Langolf & R. Roth (Hrsg.), *Volleyball international in Forschung und Lehre 2010 bis 2012. 35. 36. und 37. Internationales Hochschul-Symposium des Deutschen Volleyball-Verbandes* (S. 55 – 65). Hamburg: Cwalina.

Bruner, T. (2015). *Lasst Bilder sprechen*. Volleyballtraining - Beilage zum Volleyballmagazin, H.10, S. 25 – 29, H.11, S. 24-27 und H. 12, S. 34 – 36.

Hänsel, F. (2002). *Instruktionspsychologie motorischen Lernens*. Frankfurt a. M.: Lang.

Maurus, P. (1996). *Vergleichende Untersuchungen zu metaphorischen Instruktionen beim Bewegungslernen*. St. Augustin: Academia.

Tielemann, N., Raab, M. & Arnold, A. (2008). *Effekte von Instruktionen auf motorische Lernprozesse*. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 15, S. 118-128.

Tielemann, N. (2008). *Modifikation motorischer Lernprozesse durch Instruktionen. Wirksamkeit von Analogien und Bewegungsregeln*. Zugriff am 20. 04. 2012 unter http://www.zhbflensburg.de/dissert/tielemann/Dissertation_Tielemann.

Autor des Beitrags:

Dr. Ulrich Fischer, bis 2007 Akademischer Direktor am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Dortmund