



Andreas Bund
(Technische Universität Darmstadt)

Selbstgesteuert Skifahren lernen?

Jahrestagung der ASH
Hirschegg, 16. - 18. Dezember 2005



Übersicht

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

- 1 Einleitung ...
Selbstgesteuertes Bewegungslernen
- 2 Eindeutig, aber erklärungssoffen ...
Zur Befundlage
- 3 Zum Beispiel ...
Ausgewählte Experimente
- 4 Zur Diskussion ...
(Bezüge) Zur Praxis ...



Selbstgesteuertes Lernen: Definition I

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

Eine Lernform, bei der „der Handelnde die wesentlichen Entscheidungen, ob, was, wann, wie und woraufhin er lernt, gravierend und folgenreich beeinflussen kann“

(Weinert, 1982, S. 102).

A B E R ...



Selbstgesteuertes Lernen: Definition II

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

Selbstgesteuertes Lernen bedeutet **nicht**

„Entzug von Lehre“,

sondern

Partizipation des Lernenden an der
Entscheidung über den Umfang von Lehre



Übersicht

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

- 1 Einleitung ...
Selbstgesteuertes Bewegungslernen
- 2 Eindeutig, aber erklärungssoffen ...
Zur Befundlage
- 3 Zum Beispiel ...
Ausgewählte Experimente
- 4 Zur Diskussion ...
(Bezüge) Zur Praxis ...



Überblick: Befunde

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

Studie	Bewegung	Selbstkontrollierte Übungsbedingung	Vorteil für SK gegenüber FK?		
			Ü	R	T
Titzer et al. (1993)	Barrieren umstoßen	Reihenfolge der Aufgabenvarianten	Ja	Ja	-
Janelle et al. (1995)	Zielwurf	Feedback	Nein	Ja	-
Janelle et al. (1997)	Zielwurf	Feedback	Nein	Ja	-
Wulf & Toole (1999)	Skischwung	Verwendung einer Gerätehilfe	Nein	Ja	-
Wulf et al. (2001)	Skischwung	Verwendung einer Gerätehilfe	Nein	Ja	-
Chiviakovsky & Wulf (2002)	Timing- aufgabe	Feedback	Nein	Nein	Ja
Wrisberg & Pein (2002)	Badminton- aufschlag	Videopräsentation	Nein	Ja	-
Wulf et al. (2004)	Sprungwurf	Videopräsentation	Nein	Ja	-
Bund & Wiemeyer (2004)	VH-Topspin Tischtennis	Übungsvariabilität/ Videopräsentation	Nein	Ja	Nein

Tab. 1: Merkmale und Ergebnisse von Untersuchungen zum selbstgesteuerten Bewegungslernen



Überblick: Erklärungen

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

- **Kognitive Prozesse**
 - effektivere Informationsverarbeitung
 - Einsatz persönlicher Lernstrategien
- **Motivationale Prozesse**
 - Wahrnehmung von Autonomie, Kontrolle
 - intrinsische Motivation, Selbstwirksamkeit
- **Motorische Prozesse**
 - Erproben von Bewegungsstrategien
 - "perceptual-motor-workspace"

Pädagogische Dimension



Übersicht

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

- 1 Einleitung ...
Selbstgesteuertes Bewegungslernen
- 2 Eindeutig, aber erklärungssoffen ...
Zur Befundlage
- 3 Zum Beispiel ...
Ausgewählte Experimente
- 4 Zur Diskussion ...
(Bezüge) Zur Praxis ...



Methode

Einleitung

Befundlage

Beispiele

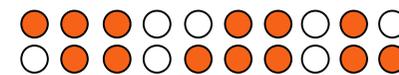
Zur Praxis

Selbststeuerung



Selbstgewählt

Fremdsteuerung



Vorgegeben

● Stockeinsatz

○ Kein Stockeinsatz



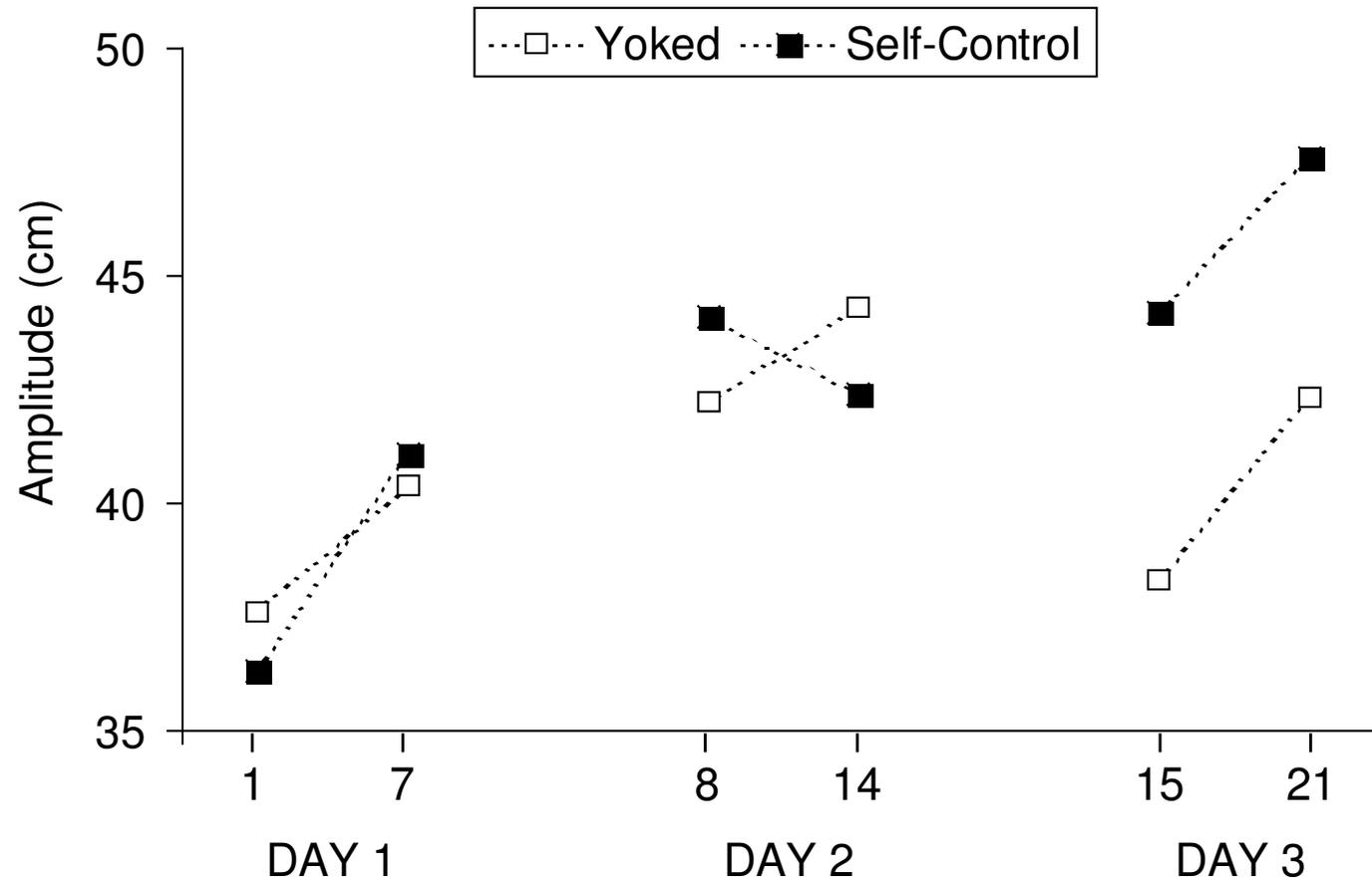
Ergebnisse

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis



**Abb. 1: Ergebnisse der Studie von Wulf & Toole (1999)
Tag 1 und 2: Aneignung; Tag 3: Retention**



Übersicht

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

- 1 Einleitung ...
Selbstgesteuertes Bewegungslernen
- 2 Eindeutig, aber erklärungssoffen ...
Zur Befundlage
- 3 Zum Beispiel ...
Ausgewählte Experimente
- 4 Zur Diskussion ...
(Bezüge) Zur Praxis ...



Thesen / Fragen

Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

- 1 Ein (begrenzt) selbstgesteuertes Lernen führt auch im (alpinen) Skisport langfristig zu besseren Lernergebnissen.
- 2 Welche Aspekte des Lernens im Skisport könnten unter welchen Bedingungen zur Selbststeuerung „freigegeben“ werden?
- 3 Gibt es Elemente des selbstgesteuerten Lernen in ihrer Schneesport-/Skiausbildung? Welche Erfahrungen liegen vor?



Einleitung

Befundlage

Beispiele

Zur Praxis

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit !**