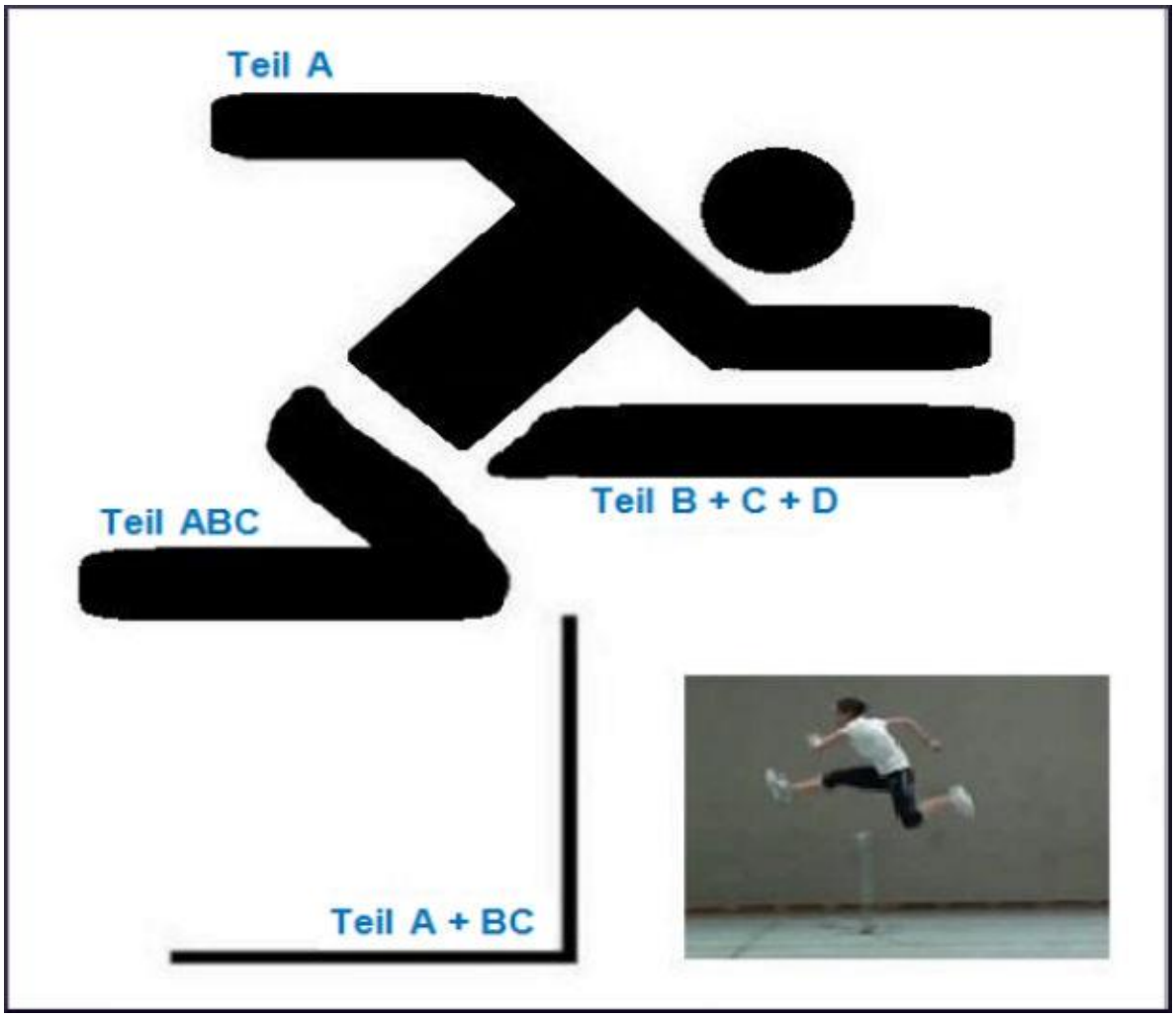
TEILLERNMETHODE AM BEISPIEL DES HÜRDENLAUFS



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren: J. Angeletti, A. Baldus, J. Koerner; A. Müller, F. Wingerath

Übersicht

- **Was sind Teillernmethoden?**
- **Struktur einer Teillernmethode am Beispiel Hürdenlauf**
- **Teil A**
  - Spezifische Übungen für das Nachziehbein
- **Teil B**
  - Spezifische Übung für das Schwungbein
- **Teil C**
  - Spezifische Übung zum Anlauf
- **Teil A+ B+ C**
  - Kombination aus Nachziehbein, Schwungbein und Anlauf
- **Videos**
  - Nachziehbein stehend (1)
  - Nachziehbein mit Partner (2-3)
  - Nachziehbein in Bewegung (4)
  - Schwungbein in Bewegung (5-6)
  - Anlauf und Überlaufen (7)
- **Quellenverzeichnis**

 BY-SA

Was sind Teillernmethoden?

Teillernmethoden zerlegen die Zielbewegung nach funktionellen oder zeitlichen Gesichtspunkten in Teilbewegungen. Diese werden einzeln geschult und dann kombiniert. Die Umsetzung im Training erfolgt durch methodische Übungsreihen. Teillernmethoden werden bei komplexen Bewegungsabläufen verwendet, die nicht durch die Ganzheitsmethode erlernbar sind. Bei der Teillernmethode werden die Teilbewegungen einzeln geübt und erlernt. Das Zusammensetzen der Einzelteile zur Gesamtbewegung kann auf verschiedene Art und Weise erfolgen.[1]

Vorteile

- Das Erlernen von Einzelbewegungen verringert die Schwierigkeit bei der Aneignung der Gesamtbewegung.
- Die Teillernmethode ermöglicht Lernerfolge in Teilschritten. Die Isolation ermöglicht eine gute Technikausbildung.
- Motorische komplizierte Fertigkeiten sind nur über das Erfassen von Teilen der Bewegung ohne Sicherheitsprobleme erlernbar.

Struktur einer Teillernmethode am Beispiel Hürdenlauf

Zunächst werden alle *Teile einzeln erlernt*. Dann setzt man alle Teile zur *Gesamtbewegung* zusammen.

Teil A	→	Teil B	→	Teil C	→	A + B + C
Nachziehbein		***Schwungbein***		***Anlauf***		***Gesamtbewegung***

1 Ostermann o.J., S.1

 CC BY-SA

Teil A

Spezifische Übungen für das Nachziehbein

Übung 1
Nachziehbein stehend

- Seitlich an der Hürde stehend
- Etwas Körpervorlage
- Hürdennahe Bein über die Hürde führen ► 1

Übung 2
Nachziehbein mit Partner

- Aktiver steht mit dem Schwungbein vor und dem Nachziehbein hinter der Hürde
- Partner zieht den Aktiven schnellkräftig nach vorne
- Aktiver führt das Nachziehbein nach vorne und setzt es in Laufrichtung auf ► 2-3

Übung 3
Nachziehbein in Bewegung

- Neben einer Reihe Hürden hergehen
- Nur das Nachziehbein in Laufrichtung über die Hürde führen ► 4

 BY-SA

Teil B

Spezifische Übungen für das Schwungbein

Übung 1
Schwungbein in Bewegung

- Neben einer Reihe Hürden hergehen
- Nur das Schwungbein in Laufrichtung über die Hürde führen
  ► 5-6

Teil C

Spezifische Übung zum Anlauf

Übung 1
Anlauf erste Hürde

- Umlegen der ersten 3 Hürden
- Start aus 3-Punkt
- Sprint zur ersten Hürde

 BY-SA

Verkettung Teil A + B + C

Kombination aus Nachziehbein, Schwungbein und Anlauf

Übung 1
Anlauf und Überquerung

- Anlauf zur ersten Hürde mit Überquerung

Übung 2
Hopserlauf

- Hopserlauf zur ersten Hürde und Hürdenüberquerung
- Hopserlauf zur nächsten Hürde

Übung 3
3er Rhythmus "trocken"

- 3er Rhythmus laufend neben den Hürden

Übung 4
3er Rhythmus

- 3er Rhythmus laufend über die Hürden

Übung 5
Anlauf und Überlaufen der Hürden

- Anlauf und Überlaufen der Hürden ► 7

 BY-SA

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort
Ostermann D.	Sportspielvermittlungsmodelle	Essen

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.psychology48.com/deu/d/teillernmethode/teillernmethode.htm	19.07.2015; 18:36

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild	Modifiziert nach Katharina Diederichs
Alle Bilder	Jörg Angeletti, Alexander Baldus, Jannick Koerner, A. Müller, Friederike Wingerath

Video

Nummer	Urheber
1-7	Jörg Angeletti, Alexander Baldus, Jannick Koerner, A. Müller, Friederike Wingerath

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
J. Angeletti, A. Baldus, J. Koerner; A. Müller, F. Wingerath, K. Diederichs / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz

 BY-SA