



Inhalt

1	Einführung	3
1.1	Methodik und Didaktik	3
1.2	Lernen im Bergsport	3
2	Gestaltung des Unterrichts	4
2.1	Die Gliederung	4
2.1.1	Der Einstieg	4
2.1.2	Der Hauptteil	5
2.1.3	Der Schluss	6
2.2	Gestaltungstipps	7
2.2.1	Visualisierung der Inhalte	8
2.2.1.1	Flipchart und Pinnwand	8
2.2.1.2	Powerpoint-Präsentationen	8
2.3	Die Kunst des Sprechens	10
2.3.1	Ineffektive Sprechgewohnheiten	10
2.3.2	Sprache lebendig gestalten	11
2.4	Methodische Grundsätze	12
3	Methodik des Unterrichts	13
3.1	Lehrerzentrierter Unterricht	13
3.1.1	Methoden des lehrerzentrierten Unterrichts	14
3.1.1.1	Ganzheitsmethode	15
3.1.1.2	Teilmethode	15
3.1.1.3	Ganz-Teil-Ganz-Methode	15
3.2	Schülerzentrierter Unterricht	16
4	Die Auswahl des Übungsgeländes	18
5	Planungsschema für den Unterricht	19
6	Literaturempfehlungen	21



1 Einführung

Auf den folgenden Seiten werden kurz und prägnant die Vorgehensweisen für die Gestaltung von Lehreinheiten in der Sektionsarbeit (Kapitel 2) sowie die gängigen Unterrichtsmethoden und -verfahren (Kapitel 3) dargestellt.

Aufgrund der Kürze erhebt dieses Kapitel keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es handelt sich auch nicht um eine wissenschaftliche Arbeit über die Methodik und Didaktik in der alpinen Ausbildung. Vielmehr erhalten die Fachübungsleiter und Trainer damit ein praxisorientiertes Nachschlagewerk.

1.1 Methodik und Didaktik

Während sich die Methodik mit dem „Wie“ des Vermittelns beschäftigt, versucht die Didaktik das „Was“ sinnvoll auszuwählen:

BEISPIEL

- Methodisch muss sich der Lehrende überlegen, wie er den Halbmastwurf als Sicherungsknoten vermittelt, welche Übungsreihen und Spielformen er wählt.
- Didaktisch muss er auch entscheiden, ob er den Teilnehmern eines Anfängerkurses zunächst die Halbmastwurfsicherung beibringt oder besser mit der Sicherung mit dem Tube oder dem GriGri einsteigt.

In der Praxis sind Methodik und Didaktik eng miteinander verwoben. Ein Fachübungsleiter oder Trainer wird nichts erfolgreich vermitteln können, wenn er sich nicht im Vorfeld fragt, wie seine Kursteilnehmer lernen. Daher spricht man auch von methodisch-didaktischen Vorüberlegungen.

1.2 Lernen im Bergsport

Abgesehen von den rein theoretischen Inhalten bietet das Unterrichten im weiten Feld des Bergsports hervorragende Lernbedingungen. Die Motivation der Teilnehmer ist riesig und viele Themen können in der Praxis am besten vermittelt werden. Dadurch eröffnet sich ein Lernzugang, der vor allem ganzheitliche Lernprozesse in Gang setzt und den Kursteilnehmern das Lernen mit „Kopf, Herz und Hand“ ermöglicht.

- *Für die Lehrenden heißt das im Gegensatz zum klassischen Schulunterricht: Knappe klare Anweisungen und Demonstrationen und danach „machen und üben lassen“. Die goldene Regel lautet „Reden ist Silber – Üben ist Gold“!*



2 Gestaltung des Unterrichts

Im Folgenden werden verschiedene Möglichkeiten beschrieben, wie Lehrheiten sowohl im praktischen als auch im theoretischen Unterricht gut vorbereitet und lebendig gestaltet werden können.

2.1 Die Gliederung

Eine klare Gliederung ist die Grundbedingung für einen interessant gestalteten Unterricht. Der Aufbau folgt dabei der Logik menschlicher Kommunikation und unterteilt sich in Einstieg, Hauptteil und Schluss. Auch rhetorisch ungeschulte Menschen wählen intuitiv diese Einteilung.

Zuerst gilt es, sich Gedanken zu machen zur Problemstellung, zum Ziel, zum Anwendungsbereich und zu den Vorkenntnissen der Schüler.

Folgende Fragestellungen sind dabei hilfreich:

- Worum geht es?
- Wie lautet das Ziel?
- Wozu dient es?
- Was weiß der Schüler bereits?

2.1.1 Der Einstieg

Im Unterricht selbst sind schon die ersten Worte richtungsweisend für die Kontaktaufnahme und den weiteren Verlauf der Stunde. Die Sätze am Beginn der Zusammenarbeit sollten deshalb gezielt vorbereitet werden. Zum Ausdruck kommen sollte dabei die eigene Haltung und die innere Einstellung zu dem Thema. Es empfiehlt sich, wohlthuende und richtungsweisende Formulierungen einzuflechten. Der persönliche Stil findet dabei ebenso Beachtung wie das Anliegen. Ehrliche, selbst gewählte Worte sind besser geeignet als fremde, auswendig gelernte Sätze, die häufig gekünstelt wirken.

- *Es lohnt sich, regelmäßig kritisch zu überprüfen, was man üblicherweise am Anfang sagt. Persönliche Eigenarten sollten weiterentwickelt werden.*
- *Wer aufgeregt ist, kann die ersten Sätze auswendig lernen und vor dem Spiegel einüben. Aber immer die eigenen Worte verwenden!*

Möglichkeiten, den Einstieg zu gestalten

- **Locker/humvoll**
Man hält „Smalltalk“ und spricht im Plauderton die Situation und die Bedürfnisse der Teilnehmer an, zum Beispiel: „*War deine Anreise auch so kurvenreich?*“ oder „*Müde nach einem langen Arbeitstag?*“
- **Persönlich**
Der Übungsleiter erzählt von eigenen Erfahrungen und Gefühlen. Wohlüberlegte Details zur eigenen Person signalisieren ein Beziehungsangebot: „*Ich freue mich über euer Interesse an diesem Thema, das mir selbst ein großes Anliegen ist. Ich wünsche uns eine spannende Zusammenarbeit.*“



• Wertschätzend

Das Interesse, die Vorerfahrungen der Teilnehmer und ihre Entscheidung für die Weiterbildung werden vom Leiter gewürdigt: „*Meine Hochachtung für eure Motivation, nach der Arbeit hierherzukommen. Ich weiß, was das bedeutet.*“

• Zielorientiert

Die Teilnehmer des Kurses haben ein gemeinsames Bildungsinteresse, dem – meist unausgesprochen – eine Arbeitsvereinbarung zugrunde liegt. Dies anzusprechen, gibt Klarheit: „*Was waren eure Gedanken und Vorstellungen, als ihr euch für diesen Kurs angemeldet habt?*“

2.1.2 Der Hauptteil

Beim Aufbau des Hauptteils – und somit der eigentlichen Lehrphase – geht es um folgende Fragestellungen:

- Mit welcher Methode wird das Thema vermittelt (siehe Kapitel 3)?
- Wie baut man die Übungsreihe auf?
- Welche Medien/Lernhilfen werden eingesetzt?
- Eignet sich das Thema/die Gruppe für Spiel- oder Wettkampfformen?
- Wie erhält der Kursleiter Gewissheit über den Lernerfolg (Lernzielkontrolle)?

Zu Beginn des Hauptteils wird den Zuhörern ein Überblick über den Inhalt der Unterrichtsstunde (ziel- und nutzerorientiert) gegeben, verbunden mit dem Hinweis auf die Dauer. Dies kann auch in Form von Frage- und Problemstellungen aktiv gestaltet werden. Wer als Vortragender Fragen stellt, muss den Schülern allerdings auch genügend Zeit geben, um eigene Lösungen, Gedanken und Vermutungen zu finden und auszutauschen.

Gliederung

Auch der Hauptteil selbst muss klar strukturiert sein: Die Gliederung des Inhalts in vier bis sieben Punkte gewährleistet einen überschaubaren Rahmen, der auch grafisch dargestellt werden sollte.

Dauer

Kurzvorträge zwischen fünf und 15 Minuten sind am effektivsten, da die Aufmerksamkeit der Teilnehmer dann am höchsten ist und man sich so viel Stoff merken kann. Die durchschnittliche Grenze der Aufnahmekapazität bei Vorträgen liegt zwischen 20 und 30 Minuten.

Wenn nach dieser Zeit kein Methodenwechsel (z.B. bildhafter, erlebnisreicher Input, Eigenaktivität der Teilnehmer) stattfindet, schaltet ein Teil der Zuhörer zumindest kurzfristig ab. Der Unterricht kann zwar durch das Engagement des Vortragenden als anregend empfunden werden, der Lerneffekt wird jedoch viel kleiner sein, als die Teilnehmer dies subjektiv empfinden. „Weniger ist mehr“ muss hier der Grundsatz sein.

- *Die wichtigsten Aufgaben bei der Vorbereitung des Unterrichts sind auswählen, strukturieren, kürzen und konzentrieren (didaktische Reduktion).*



2.1.3 Der Schluss

Zwischen dem Hauptteil (der Lehr-Lern-Phase) und dem Schluss (Ausblick) kann die Lernzielkontrolle als Bindeglied angesiedelt sein. Im Anschluss an den Hauptteil wird der Inhalt der Unterrichtseinheit noch einmal kurz zusammengefasst. Durch prägnante Formulierungen gilt es, die Kernaussagen und Schwerpunkte zu verstärken. Danach folgen Lob und Motivation. Ein Ausblick auf die weitere Vorgehensweise rundet die Gedankengänge ab und ein Hinweis auf die erfolgreiche Umsetzung des Gesagten regt an.

Speziell am Ende sollte auf wohlwollende, ermutigende, entwicklungsorientierte Formulierungen geachtet werden, auf Schlussfloskeln oder Dankesworte fürs Zuhören kann man hingegen verzichten. Mit einem bildhaften Vergleich, einem Zitat, einer witzigen Aussage, einem herausfordernden Appell oder einer praxisbezogenen Darstellung wird kraftvoll abgeschlossen.

- *Eine Zusammenfassung durch den Lehrer ist ermüdend. Besser: Die Schüler fassen am Schluss selbst die wichtigsten Punkte zusammen – das wirkt aktivierend. Außerdem bekommt man so gleich ein Feedback, was man als Lehrer erreicht hat.*



2.2 Gestaltungstipps

Schwerpunkte setzen

In der Phase der Unterrichtsvorbereitung kann man sich überlegen, wie das Wichtigste („Schwerpunkte“) in 30 Sekunden oder in drei bis fünf Sätzen gesagt werden kann. Dieser Schwerpunkt wird dann wie ein Brennpunkt im Unterrichtsgeschehen platziert und mehrmals von verschiedenen Zugängen her thematisiert, wie das folgende Beispiel (Thema Höhenlinien) zeigt:

- Verbal: Höhenlinien erklären.
- Visuell: Höhenlinienbilder zeichnen.
- Taktil: Höhenlinien auf einem Gegenstand zum Anfassen.
- *Eine klare Anordnung der Informationen nach ihrer Bedeutsamkeit bringt dem Vortragenden selbst Klarheit. Spontane Veränderungen im Aufbau sind dann immer möglich.*

Dramaturgie

Durch die kontrastreiche Gegenüberstellung von Aspekten, durch unerwartete Elemente oder durch eine handlungsorientierte Darstellung lässt sich die Spannung erhöhen. Das Sprechtempo kann als Spannungsbogen gestaltet werden, Richtlinie dabei ist das „innere Tempo“ der Zuhörer: Man beginnt langsam (bis alle wirklich „angekommen“ sind), steigert dann Tempo und Engagement, bevor man gegen Ende wieder langsam zur Ruhe kommt.

Die Wahrnehmung verbessern

Wenn man sich lediglich mit einem seiner Sinne auf einen Inhalt konzentriert, ergibt sich nach einer gewissen Zeit eine Sättigung und die Aufmerksamkeit wird automatisch abgelenkt. Ganz einfach lässt sich dieses Phänomen beobachten, wenn man sich auf das leise Ticken einer Uhr konzentriert: Schon bald gibt es Phasen, in denen man das Ticken nicht mehr hören kann. Die laufenden Wahrnehmungsprozesse im Gehirn werden gehemmt, so dass etwas anderes, bisher nicht Beachtetes wahrgenommen wird. Diese natürlichen Schwankungen der Aufmerksamkeit und der Konzentration können durch Kurzpausen und durch das Ansprechen verschiedener Sinne ausgeglichen werden. Dies erreicht man durch den geschickten Einsatz verschiedener Medien.

- **Aktivieren**
Mehrere Sinne ansprechen und neue Impulse setzen, zum Beispiel indem man die Teilnehmer direkt namentlich anspricht und Fragen stellt.
- **Veranschaulichen**
Logische Zusammenhänge sollen visualisiert und erlebnishafte Bezüge zur Alltagspraxis hergestellt werden.
- **Strukturieren**
Schwerpunkte und Zusammenfassungen heben wichtige Inhalte hervor, Zusatzinformationen veranschaulichen die Sachverhalte.



- **Beleben**

Gefühle sollte man stärker ansprechen und dabei Identifikationsmöglichkeiten schaffen. Eine humorvolle Bemerkung oder ein passender Witz können beleben. Es ist erwiesen, dass sich Zuhörer besser an die Inhalte einer Rede erinnern, wenn diese mit Humor gewürzt ist.

► *Gefühle und Emotionen erhöhen den Lerneffekt, denn: „Wenn sich das Herz verweigert, hat der Verstand keinen Zutritt“.*

2.2.1 Visualisierung der Inhalte

Die im Unterricht vermittelten Inhalte sind nachvollziehbarer, wenn im Vortragsverlauf Stichworte, Zitate und Thesen übersichtlich niedergeschrieben und gut sichtbar präsentiert werden.

2.2.1.1 Flipchart und Pinnwand

Plakate, Info-Mosaik oder Thesenkärtchen dienen als zusätzliche Merkhilfe („peripheres Lernen“) und sollten nicht abgenommen werden, sondern im Unterrichtsraum hängen bleiben. Wo keine Pinnwand vorhanden ist, können visuelle Bausteine auch auf Flipchart, Plakate oder zum Beispiel auf eine Schultafel geklebt werden. Aufgrund der Lesbarkeit beschränken sich diese Methoden jedoch auf kleinere Räume und einen übersichtlichen Personenkreis.

Tipps für den Umgang mit Flipchart und Pinnwand

- Für die technischen Handgriffe (Stichworte notieren und anpinnen oder Plakate umblättern) kann man sich ausreichend Zeit nehmen und dabei eine Sprechpause einlegen.
- Wenn auf einen Text am Flipchart oder auf der Pinnwand hingewiesen wird, sollte man nie zur Wand hin sprechen, sondern immer den Blickkontakt zu den Zuhörern wahren; sie verdienen die ungeteilte Aufmerksamkeit!
- Komplexe Texte vorzuschreiben spart während des Unterrichts Zeit und sieht sauberer aus.
- Flipchartmarker mit einer breiten Schreibkante sind besser lesbar.

2.2.1.2 Powerpoint-Präsentationen

Die Powerpoint-Präsentation ist aus dem modernen Unterricht nicht mehr wegzudenken. Inhalte können so anhand von Bildern, Texten und Videos zur Unterstützung des Unterrichts visualisiert werden. Die große Gefahr bei Powerpoint-Präsentationen ist, dass die vielfältigen Funktionen zum Selbstzweck geraten. Deshalb gilt auch hier: Weniger ist mehr! Die wichtigste Rolle spielt immer die Person des Vortragenden.

Tipps für Powerpoint-Präsentationen

- Je dunkler der Raum ist, desto brillanter wirken die Bilder. Allerdings ermüden die Zuhörer im Dunkeln auch schneller.



- Eine klare Gliederung in Einleitung – Hauptteil – Schluss mit logischem Aufbau ist auch hier unabdingbar.
- Wesentliche Botschaften und Begriffe sollten in gesprochener und in schriftlicher Form vermittelt werden.
- Bilder sprechen oft für sich selbst. Insbesondere die emotionale Wirkung kann durch gleichzeitiges Sprechen auch gestört werden. Deshalb unnötige Worte vermeiden!
- Zur Unterstreich von wichtigen Inhalten kann der Vortragende zur Leinwand gehen und mit der Hand von der Seite die entsprechenden Punkte anzeigen. So kann der Zuhörer dem Text leichter folgen. Bei großen Sälen empfiehlt sich ein Laserpointer.
- Eine unterschiedliche Gestaltung der Folien hält wach und erhöht die Aufmerksamkeit. Karikaturen, Übertreibungen, Witze und unerwartete Bilder vertiefen den Einprägungsvorgang. Ein Übermaß kann jedoch auch ablenken. Eine Grafik soll die Worte unterstützen, nicht umgekehrt.
- Nachdem ein neues Bild erscheint, wird ein bis zwei Sekunden gewartet, bevor man zu sprechen beginnt. Also: auf das Bild zeigen, Blickkontakt mit der Gruppe aufnehmen und erst dann sprechen.

Faustregeln für Powerpoint-Präsentationen

- Nicht mehr als vier Worte pro Zeile, nicht mehr als sechs Zeilen pro Folie.
- Blickkontakt mit dem Publikum halten (mindestens 90 Prozent der Redezeit).
- KISS-Regel: „Keep It Straight and Simple“.
- 10-20-30-Regel von Guy Kawasaki: nie mehr als 10 Folien, nicht länger als 20 Minuten und eine Schriftgröße von nicht weniger als 30 Punkten.
- Effekte, auch beim Folienwechsel, extrem sparsam einsetzen, sie lenken nur vom Inhalt ab.
- Höhepunkte am Anfang und am Ende platzieren.



2.3 Die Kunst des Sprechens

2.3.1 Ineffektive Sprechgewohnheiten

Es gibt viele Sprechgewohnheiten, die nicht effektiv sind. Hier eine Auswahl mit Alternativvorschlägen.

Ungünstig	Günstig
„Ich begrüße euch sehr, sehr herzlich.“ Klingt übertrieben und unglaubwürdig.	„Willkommen!“
„Ich freue mich, dass ihr so zahlreich erschienen seid!“	„Schön, dass ihr da seid!“ Oder: Gar nichts sagen und sich einfach freuen!
„Ich werde mich kurz fassen. Ich darf zunächst erwähnen ...“	Gleich anfangen, ohne Floskeln!
„Man sollte doch ...“	„Ich schlage vor ...“
„... ohne Umschweife, ganz aufrichtig gesagt ...“	Auf Floskeln verzichten und es gleich sagen.
„Wie allen bekannt sein dürfte ...“	„Ihr kennt ...“
„Wie ihr euch leicht vorstellen könnt ...“	„Stellt euch vor ...“
„Ich würde sagen ...“	Auf Floskeln verzichten und es gleich sagen.
„Wirklich schön“, „eigentlich schön“, „irgendwie schön“	„Schön“
„Wir werden es schaffen.“	„Wir schaffen es.“ Gegenwart verwenden.
„Danke für eure Aufmerksamkeit“	Einfach aufhören!



2.3.2 Sprache lebendig gestalten

- **Positive Formulierungen verwenden**
Grammatikalisch positive Formulierungen wie: „Ich bitte um volle Konzentration!“ sind zielorientiert. „Bitte keine Seitengespräche!“ ist hingegen negativ formuliert.
- **Aktiv statt passiv**
Aktive Formulierungen in der Gegenwart wie „Ziel dieses Abends ist ...“ oder „Ich möchte ...“ sind kraftvolle Formulierungen im Gegensatz zum Passiv: „Wir wurden hier zusammengeführt, um ...“ oder „ich würde ...“.
- **Prägnante, kurze Sätze**
Kurze Hauptsätze geben Klarheit und erleichtern das Verständnis – ganz im Gegensatz zu langen Schachtelsätzen.
- **Lebhaft formulieren**
Wer Verben verwendet, spricht handlungsorientiert: deshalb „durchführen“ und nicht „zur Durchführung gelangen“ sagen. Dies wirkt energievoll und aktivierend.
- **Bildhafte Sprache**
Abstraktes kann auch konkret und anschaulich formuliert werden. Allgemeines kann man beispielhaft und situationsbezogen erklären. „Bunte“ Eigenschaftswörter wirken persönlicher und sprechen Gefühle stärker an.
- **Einfache Formulierungen**
Im Zweifelsfall immer die einfachere, für jede Person verständliche Formulierung wählen. Worte wie „begeistern“ und „fördern“ sind kraftvoller und anschaulicher als „motivieren“. Fremdwörter und Fachbegriffe sollte man sparsam verwenden. Inhalte sollten immer zuerst in der Alltagssprache erklärt werden. Das Fremdwort oder der Fachausdruck wird dann eingeführt, aufgeschrieben und gut sichtbar stehen gelassen.



2.4 Methodische Grundsätze

Für die erfolgreiche Vermittlung eines Themas ist es notwendig, den Unterrichtsstoff nach bestimmten Regeln auszuwählen und anzuordnen:

Bekannt – unbekannt

Vom Bekannten zum Unbekannten bedeutet, beim Einstieg in eine neue Thematik die Teilnehmer mit ihrem Vorwissen abzuholen und dabei an die vorhandenen Vorkenntnisse und Erfahrungen anzuknüpfen. Hier ist es wichtig, vor allem auf die Bezüge zu achten und immer Anknüpfungspunkte zu schaffen.

BEISPIEL

- Die Schüler können bereits von A nach B klettern. Jetzt lernen sie, wie es mit einem anderen Bewegungsablauf (kraftsparender) durchgeführt werden kann.

Leicht – schwer

Vom Leichten zum Schweren vorzugehen bedeutet, auf eine logisch-schlüssige Unterrichtsstruktur zu achten, welche die Teilnehmer weder über- noch unterfordert.

BEISPIEL

- Zuerst können die Teilnehmer den Halbmastwurf nur in den Schraubkarabiner einhängen. Jetzt versuchen sie es mit einer Hand, dann mit Handschuhen und schließlich mit geschlossenen Augen.

Grobform – Feinform

Übungsreihen orientieren sich am Phasenmodell des motorischen Lernens. So werden die Teilnehmer beim ersten Mal einen Purzelbaum noch sehr „eckig“ rollen, und der Kopf steht mehr oder weniger im Weg. Erst mit der Zeit wird mit Unterstützung und vielen Wiederholungen die perfekte Rolle gelingen. Deshalb sollte man sich in der Phase des Erlernens der Grobform nicht mit Perfektionsdetails aufhalten. Erst wenn es im Groben stimmt, kann an der Feinform gefeilt werden.

Technik vor Kondition

Motorisch-koordinative Lehrinhalte werden vor konditionell anspruchsvolle Aktionen geschaltet. Im ermüdeten Zustand kann man sich weder auf neue Techniken konzentrieren noch diese erfolgreich umsetzen.

Weniger ist oft mehr

Den Ehrgeiz mancher Ausbilder, den Teilnehmern möglichst viel oder gar alles beibringen zu müssen, sollte man zurückstellen. Zielführender ist es, den Teilnehmern ausreichend Raum und Zeit zur Informationsverarbeitung zu geben. Informationsaufnahme und Informationsverarbeitung sollen sich die Waage halten.

- Im Theorieunterricht sollte ein Infoblock maximal 20 Minuten dauern. Anschließend folgt ein etwa gleich langer Zeitraum für Eigenaktivitäten.
- Bei Praxisthemen sollen maximal drei Gedanken oder Schwerpunkte vermittelt werden, danach folgt eine passende Aufgabe oder Übung.



3 Methodik des Unterrichts

Bei der Vermittlung von Lehrinhalten ist grundlegend das lehrerzentrierte von dem schülerzentrierten Vorgehen zu unterscheiden.

3.1 Lehrerzentrierter Unterricht

Unter dem lehrerzentrierten Unterricht ist eine Form des Unterrichtens zu verstehen, bei der alle grundlegenden Ideen, Handlungen und Entscheidungen von der Lehrperson initiiert werden. Ein Vorteil dabei ist, dass Inhalte meistens schnell vermittelt werden können und eine klare Struktur geschaffen wird. Als Fachübungsleiter hat man so das Ruder eher in der Hand. Der lehrerzentrierte Unterricht wird vorzugsweise für die Vermittlung von technischen und sicherheitsrelevanten Themen verwendet.

Der Aufbau einer lehrerzentrierten Unterrichtseinheit gliedert sich vom Inhalt und Ablauf her in verschiedene Phasen und Schritte, die in den folgenden Abschnitten näher beschrieben werden.

Erklärung und Demonstration

Sowohl die Erklärung als auch die Demonstration eines Sachverhalts stehen im lehrerzentrierten Unterricht in der Regel zu Beginn der Lehreinheit. Sie müssen korrekt sein und sie müssen exakt übereinstimmen. Es nützt wenig, wenn das eine erzählt und etwas anderes gezeigt wird. Kennt der Ausbilder beispielsweise mehrere Möglichkeiten, um einen Flaschenzug zu bauen, muss er sich für eine Variante entscheiden und nur diese vermitteln. Auf keinen Fall sollte der Schüler durch ein Vermischen verschiedener Inhalte oder Methoden verwirrt werden.

- Ein kompetenter Ausbilder konzentriert sich auf das Wesentliche. Er erklärt und demonstriert Inhalte nur auf eine Art und Weise.

Üben und Anwenden

Nach der Erklärung und der Demonstration kommt das Üben. Der Ausbilder gibt dazu klare Anweisungen, damit alle wissen, was zu tun ist. Allen Übenden wird genügend Zeit gelassen, um den Ablauf präzise nachzuvollziehen und zu verinnerlichen. Notfalls wird während des Übens noch einmal jeder Schritt erklärt und demonstriert.

Korrektur und Lob

Zu Beginn der Übungsphase empfiehlt es sich, auf Gruppenschwächen zu achten und diese auf positive Art zu korri-





gieren. Auf die Fehler der einzelnen Teilnehmer sollte erst später überlegt hingewiesen werden. Denn viele kennen ihre Schwächen genau und reagieren empfindlich, wenn sie immer wieder darauf angesprochen werden. Besser ist es, zu loben und herauszustellen, was schon gut umgesetzt worden ist, um dann noch einen Tipp für das nächste Mal zu geben, wie das folgende Beispiel zeigt: „*Das war ja super, alle Maßnahmen laufen ja schon locker von der Hand; schraub aber beim nächsten Mal noch den Schraubkarabiner zu.*“

Entscheidend für den Lernerfolg ist, dass der Ablauf unmittelbar nach der Korrektur noch einmal geübt wird. So werden Fehler am Besten ausgemerzt.

Sitzt der Ablauf fehlerlos, folgt die Anwendungsphase. Hier kann das neu Gelernte in unterschiedlichen Situationen, in Spielformen oder Wettkämpfen, ausprobiert werden.

- *Der Unterricht sollte so organisiert werden, dass möglichst alle Schüler gleichzeitig üben können oder zumindest in die Übung mit eingebunden sind (Übungsintensität).*
- *Eine Korrektur soll immer positiv formuliert werden und aufzeigen, wie man es besser machen kann.*
- *Lob muss authentisch sein.*

3.1.1 Methoden des lehrerzentrierten Unterrichts

Im Bergsport gilt es sehr einfache, aber auch sehr komplexe Sachverhalte zu vermitteln. Je nachdem, wie anspruchsvoll ein Thema ist, greift man zu unterschiedlichen Methoden. Im Folgenden werden einige Möglichkeiten vorgestellt.



3.1.1.1 Ganzheitsmethode

Die Ganzheitsmethode ist ein Verfahren, bei dem man von Beginn an ganzheitlich übt und ohne Umwege das Lernziel direkt angesteuert werden kann. Diese Methode eignet sich für sehr einfache Inhalte, die nicht in Teilschritte gegliedert werden müssen oder können und bei denen man eigentlich nichts falsch machen kann. Nach einmaliger Demonstration sollte der Ablauf von den Teilnehmern nachvollzogen werden können. Einfache Dinge, wie zum Beispiel ein gelegter Sackstich, werden deshalb mit der Ganzheitsmethode vermittelt.

3.1.1.2 Teilmethode

Bei diesem Lehrverfahren wird der Inhalt in sinnvolle Teilschritte untergliedert, so dass niemand überfordert wird. Etwas schwierigere Sachverhalte, wie zum Beispiel der gesteckte Achterknoten, können so vermittelt werden. Hier ist es sinnvoll, erst die „Acht“ zu formen und abzuwarten, bis alle Teilnehmer es nachvollzogen haben, um dann mit dem „Nachfahren“ zu beginnen.

3.1.1.3 Ganz-Teil-Ganz-Methode

Sehr komplexe Themen, wie zum Beispiel ein Flaschenzugmodell mit mehreren Umlenkungen, müssen in Teilschritte gegliedert und vermittelt werden. Wichtig ist jedoch, dass die Schüler bereits zu Beginn das fertige Modell sehen können, um so eine Vorstellung von der Sache zu bekommen. Es ist nicht zielführend, wenn beliebige Teilschritte aneinandergereiht werden, bevor das fertige Modell gezeigt wurde. Das Modell sollte deshalb vor der Lehreinheit aufgebaut werden, so dass die Teilnehmer es begutachten können und die Funktionsweise demonstriert werden kann. Anschließend wird es Schritt für Schritt auf- und nachgebaut. Zum Schluss hat jeder Teilnehmer sein fertiges Flaschenzugmodell vor sich und kann es testen.



3.2 Schülerzentrierter Unterricht

Das schülerzentrierte Lehrverfahren stellt den Schüler, sein Interessen, Fragen, Impulse und Aktionen in den Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens. Er bekommt Aufgaben gestellt und erhält den nötigen Freiraum, um diese selbständig zu lösen. Der Ansatz des Verfahrens ist immer ganzheitlich. Dank dem stärkeren Lernerleben wird das Gelernte langfristig gespeichert.

Der schülerzentrierte Unterricht ist eine erfolgreiche Lehrmethode, die jedoch einer genauen Vorplanung bedarf. Der Knackpunkt bei der Aufgabenstellung ist, dass die Aufgabe gezielt eingegrenzt wird, so dass der Schüler das thematisch richtige Ergebnis auch wirklich erarbeiten kann. Soll zum Beispiel beim Klettern das Eindrehen gelernt werden, so muss ein Boulder auch durch Eindrehen am Besten zu lösen sein. Kommen die Schüler mit Dynamos oder Frontal zu einem besseren Ergebnis, wird die Aufgabe unglaublich. In den folgenden Abschnitten werden die einzelnen Phasen und Schritte des schülerzentrierten Unterrichts näher erläutert.

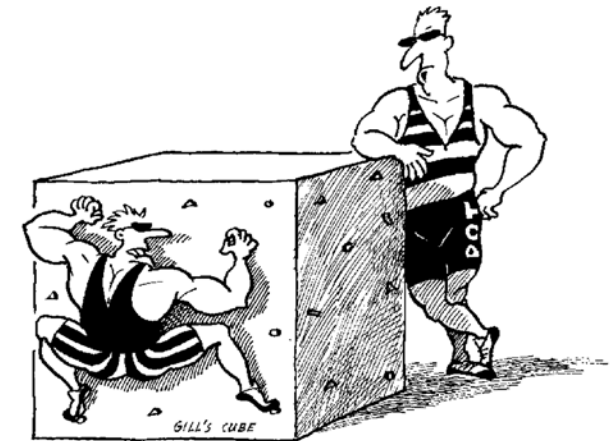
- *Lehrerzentriert arbeiten und schülerzentrierte Elemente einbauen, das schafft einen sicheren Rahmen.*
- *Das große Feld der Bewegungsthemen sowie Themen der Umweltbildung im Bergsport können im schülerzentrierten Unterricht gut vermittelt werden.*



Zielführende Aufgabenstellungen

Wichtig ist, dass der Schüler die gestellte Aufgabe wirklich versteht. Grundlegend unterscheidet man offene von geschlossenen Aufgabenstellungen. Für das schülerzentrierte Lehr-Lernverfahren kommen offene Fragestellungen zur Anwendung. Die zielführende Aufgabe könnte also lauten: „Geht über das Blockfeld“. Sie kann ergänzt werden mit einer Wahrnehmungsaufgabe („Achtet darauf, wie ihr eure Füße hinstellt“) oder durch Kontrastlernen: „Macht einmal ganz kleine Schritte, und dann wieder ganz große“.

- *In Kleingruppen oder Teams gelingt das Lernen oftmals besser. Man muss dabei den Teilnehmern genügend Zeit lassen, um die gestellte Aufgabe in Ruhe zu lösen.*
- *Es lohnt sich, die Schüler zu beobachten – von ihrer Kreativität kann man auch als Kursleiter lernen.*
- *Vor allem beim Lernen von Bewegungen soll das Probieren im Vordergrund stehen.*



Präsentation der Lösungen

Nach einer angemessenen Zeit demonstrieren die Schüler ihre Lösung(en). Bei mehreren korrekten Lösungen müssen natürlich alle nacheinander vorgestellt und geübt werden. Wird von einem Schüler eine richtige Lösung gezeigt, kann es sinnvoll sein, diese sofort von allen Teilnehmern üben zu lassen und erst danach mit der Präsentation weiterer Lösungen fortzufahren. So ergibt sich mit der Zeit ein reichhaltiges Repertoire an Möglichkeiten.

- *Gegebenenfalls können sich die Teilnehmer selbst untereinander korrigieren. Ist dies nicht möglich, sollte der Ausbilder den Ablauf im Anschluss noch einmal demonstrieren und versuchen, die Fehler im Rahmen einer neuen Aufgabenstellung auszumerzen.*

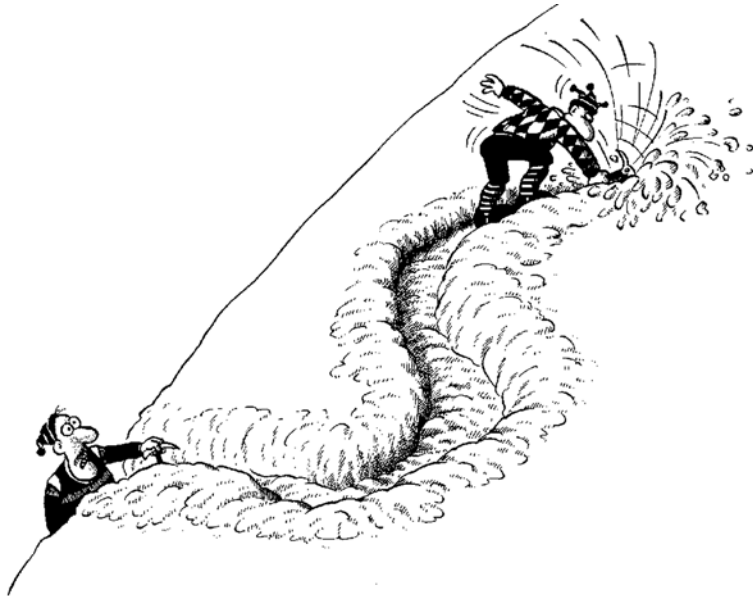


4 Die Auswahl des Übungsgeländes

Die Qualität des Unterrichts steht und fällt mit der Geländewahl, entsprechend sorgfältig sollte man dabei vorgehen. Die Zeit, die dafür benötigt wird, wird durch den anschließenden reibungslosen Übungsablauf wieder wettgemacht.

Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- Das Gelände muss sicher sein, sowohl im Hinblick auf Steinschlag als auch in Bezug auf eine potenzielle Absturzgefahr.
- Das Gelände muss im Hinblick auf die Lerninhalte zielführend sein und dem Teilnehmerniveau entsprechen. Die Schwierigkeit sollte die Teilnehmer weder unter- noch überfordern.
- Das Gelände soll für das Lernziel zwingend sein. Sollen beim Klettern zum Beispiel dynamische Züge erarbeitet werden, macht es keinen Sinn, ein Problem (Gelände, Boulder) vorzugeben, das keine dynamischen Züge erfordert.
- Das Gelände muss genügend Übungsstellen bieten (Übungsintensität).
- Es sollte möglich sein, alle Schüler im Blick zu behalten (Einsehbarkeit).
- Eine ruhige, trockene und warme Umgebung fördert die Lernatmosphäre.
- Das Gelände sollte aus naturschutzfachlicher Sicht unbedenklich sein (siehe Abschnitt Umweltbildung).



5 Planungsschema für den Unterricht

Ein Planungsschema erleichtert die schriftliche Ausarbeitung des Unterrichts und eignet sich vor allem dann zur Vorbereitung, wenn das Thema neu ist.

Vorteile eines Planungsschemas

- Die Auseinandersetzung mit dem Thema ist intensiver.
- Schwachstellen im sachlichen, logischen und methodischen Aufbau werden deutlicher.
- Zeitstruktur und -bedarf werden genauer erfasst.
- Eine kritische und objektive Nachbereitung ist besser möglich.
- Ein erfolgreicher Unterricht kann besser reproduziert werden.



Beispiel für ein Planungsschema

	Lernziel/-inhalt	Methode	Gelände/Medien	Zeit
Einstieg	- Bewusstsein für Problemstellung des Köpfelstandes schaffen (Abheben der Schlinge nach oben, seitliches Entgleiten des Sicherungskarabiners, Gefahr eines Seilschaftsabsturzes). - Erinnern an bereits erlebte Klettersituationen.	- Demonstration des Problems an einfacher Köpfelschlinge nach oben und unten über Umlenkung. - Lehrerzentriertes Unterrichtsgespräch.	- Pro TN 1-2 Köpfel mit aufgelegter Schlinge (Umlenkung darüber) vorhanden. - Keine Absturzgefahr, jedoch Stand analog Klettersituation. - Weiteres Material (Keile, Prusik, Karabiner) vorhanden.	3 Min.
Lehrphase 1	- Bereits vorhandene Lösungen gegen Abheben der Schlinge sammeln, bzw. eigenständig entwickeln lassen. - Zusammenfassung des richtigen Aufbaus/Funktion der Standplatzelemente.	- Aufgabenstellung schülerzentriert (Lehrerunterstützt). - Partnerarbeit: Gruppe erarbeitet gemeinsam Lösungen nach oben und unten.	2 Teilnehmer pro Stand. - Verwendung der Umlenkung.	15 Min.
Lehrphase 2	- Integration des Sichernden über Zentralpunkt (ZP), (Stellung, Abstand, Schraubkarabiner). - Zusätzliche/alleinige Integration weiterer Fixpunkte am ZP. - Richtiges Einhängen des HMS-Karabiners am ZP.	- Lehrerzentriert. - Teil – Ganz. - Partnerarbeit. - Teilschritte/Demo. - Nachbau.	2 Teilnehmer pro Stand. - Bekannter Platz.	5 Min.
Lehrphase 3	- Festigung des Erlernten. - Selbstständiges Übertragen auf neue Situation.	Stand abbauen und neu erstellen.	- Unbekannter Stand. - Sichtbare richtige Stände.	5 Min.
Ausklang	Gedankliche Überleitung.	- Transfer LZK. - Aufgabe, Lob. - Abfrage, Zusammenfassung.	Ausblick auf die nächsten Tage.	2 Min. gesamt 30 Min.



6 Literaturempfehlungen

- Lahn timer, Paul (2008): Leiten, präsentieren, moderieren (Arbeits- und Methodenbuch); Ökotopia Verlag, 6. Auflage
- Seifert, Josef W. (2009): Visualisieren. Präsentieren. Moderieren. Gabak Verlag GmbH, 23. Auflage
- DAV-Methodik-Präsentation

