



Fehlerkorrektur

Trainer-C Ausbildung 2007



Was ist ein Fehler ?

Ein Fehler ist eine Abweichung vom "**Sollwert**", d. h. von der Idealform einer Technik, wobei diese Abweichung signifikant sein muss.

Das heißt, sie muss

- negative Auswirkungen auf das Gelingen der Technik haben
- nicht mit den Prinzipien vereinbar sein
- nicht den allgemeinen anerkannten Vorschriften entsprechen



Was ist die Idealform ?

Da die Zielform einer Technik von den **Vorstellungen der Korrektors** abhängt, also individuell und wie die Praxis zeigt, durchaus auch unterschiedlich sein kann, lässt sich darüber Folgendes sagen:

Sie soll auf alle Fälle mit den **biomechanischen Gesetzmäßigkeiten** und den **medizinischen Erfordernissen** in Einklang stehen.

Sie unterscheidet sich dahingehend, unter welchen Gesichtspunkten sie gesehen wird - d.h. welchem Zweck sie dienen soll gemäß den Schwerpunkten:

Grundtechnik

Prüfungsordnung

Selbstverteidigung

Wettkampf



Voraussetzung für Fehlerkorrektur

1. Genaue Kenntnis des zu lehrenden Bewegungsablaufes
2. Das technisch richtige Bewegungsbild muss dem Korrektor sicher vor Augen stehen
3. Er muss die Fehler erkennen
4. Er muss wissen, wie er diese abstellen kann
5. Er sollte die Grundübungen selbst beherrschen



Fehlerarten

Grobfehler:

1. sie führen in krassen Fällen zu einem Misslingen der Technik
2. oder zu einem unökonomischen Kraftaufwand
3. ziehen unsaubere Fehlhaltungen nach sich

Feinfehler:

1. Fehler, die nicht mehr den Bewegungsablauf hemmen,
2. jedoch einer rhythmischen Ausprägung und formschönen Gestaltung hinderlich sind
3. oder auch zu Verletzungen führen können



Fehlerarten

Feinstfehler:

1. Die Bewegungsstruktur ist in ihrem Umfang und ihrer Präzision voll ausgeprägt und optimal ausgegliedert.
2. Fehler stellen meist individuelle Ausprägungen dar.
3. die Technik gelingt voll und gilt als automatisiert

Gewohnheitsfehler:

1. früheres Erlernen falscher Technik durch persönlich Angewohnheiten
2. meist automatisierte Fehler
3. durch diese Automatisierung (Speicherung der Bewegung im Nervensystem) sind diese wesentlich schwerer zu beseitigen



Fehlerursachen

1. Falsch aufgebaute Übungsreihe
2. Körperliche Ursachen
3. Psychische Ursachen
4. Alterstufe und Entwicklungsgrad



Sinnvolle methodische Fehlerkorrektur

1. Hinlenken auf den Hauptfehler
2. Einzelkorrektur / Gruppenkorrektur
3. Spezielles Üben schwacher Phasen unter erleichterten Bedingungen / Kritische Phase herauslösen, gesondert trainieren
4. Übertriebene Ausführung einer noch mangelhaft ausgeprägten Technik
5. Verwendung von Orientierungshilfen
6. Herauslösen bestimmter Übungsfolgen aus der Gesamtbewegung
7. Orientierung am Bewegungsvorbild durch Film, Video oder Reihenbildern
8. Gegenüberstellung von "f a l s c h" und "r i c h t i g"
Grundsätzlich falsche Darstellungen vermeiden, wenn dann erst das Falsche, dann das Richtige!
9. Die Leistungsfähigkeit der einzelnen Teilnehmerinnen berücksichtigen.
10. Individuelle Fortschritte betrachten
11. Konstruktive Kritik
12. Kritik positiv formulieren
13. Nicht in der Persönlichkeit angreifen
14. Fehler im Zusammenhang korrigieren, nicht am Ende der Einheit.
15. Übung erleichtern
16. Verständniskontrolle durch Fragen