

# How to teach Bergsport?

Auf den folgenden Seiten werden gängige Unterrichtsmethoden für Bergsportkurse dargestellt. Bei der Vermittlung von Lehrinhalten ist grundlegend das lehrerzentrierte vom schülerzentrierten Vorgehen zu unterscheiden. Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Artikel „Unterrichtstipps“, erschienen im Handbuch Ausbildung des DAV 2014.

Von Oliver Reischl und Hans Christian Hocke



**Lehrerzentrierter Unterricht im Bergsport. Eine altbekannte Form davon ist der Frontalunterricht.**

Foto: Silvan Metz

# 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 Lehrereinheit. 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 Übungen 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 korrigieren. 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 Schraubkabiner 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.

## 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.

## ■ Ganzheitsmethode

Die Ganzheitsmethode ist ein Verfahren, bei dem man von Beginn an ganzheitlich übt und das Lernziel ohne Umwege 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.

## ■ 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.

## ■ 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 Lehrereinheit aufgebaut werden, sodass 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.



**Beim schülerzentrierten Unterricht bekommen die Schüler\*innen Aufgaben gestellt und erhalten den nötigen Freiraum, um diese selbständig zu lösen. Der Ansatz des Verfahrens ist immer ganzheitlich.** Illustration: Georg Sojer

# 2) Schülerzentrierter Unterricht

Das schülerzentrierte Lehrverfahren stellt den Schüler, seine 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 unglaubwürdig. 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 Wahrnehmungs-

aufgabe („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. ■

## Zu den Autoren

Oliver Reischl ist Bergführer und Pädagoge. Hans Christian Hocke ist Bergführer, systemischer Coach, Trainer und Mitglied des DAV-Lehrteams.