

TRAINER TOOLS: ÜBUNGEN ANLEITEN & TEILNEHMER KORRIGIEREN



Chris Harvey

„...Werkzeuge für die effektive **Kommunikation**...“

„...warum das **Zeigen** oft mehr als Tausend Worte bringt...“

„**Korrigieren**...angenehm und effektiv...“

„**Formulierungen** sammeln...“

„...gibt es wirklich **Kursteilnehmer**,
die einfach **nicht verstehen** wollen.“



„Ich bin **auditiv**“



„Ich **höre** gerne zu“

„Wenn Du eine
Übungen **beschreibst**,
kann ich loslegen“

Mit
Stimmvariationen

hältst Du meine
Aufmerksamkeit

„Bei zu viel
Gesprochenem höre ich
auf zu üben - bitte mach
Sprechpausen“

„Ich muss Dich von der **Akustik**
gut verstehen können“



„Ich bin **visuell**“



„Ich **gucke** gerne zu“

„Bitte dreh Dich ab
und zu, damit das
Wesentliche für mich **gut
sichtbar** ist“

„Wenn Du eine
Übungen **zeigst**,
kann ich loslegen“

„Wenn Du nur redest,
bin ich unsicher -
bitte **zeig** es mir“

„Ich muss Dich gut
sehen können, egal
wo ich im Raum stehe“



„Ich bin **kinästhetisch**“



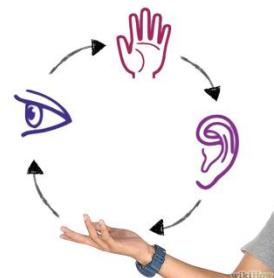
„Ich **mache** gerne selbst“

„Erst wenn ich eine
Übungen **gespürt** habe,
kann ich loslegen“

„Demonstrationen sind
für mich langweilig, ich will
sofort **mitmachen**“

„Ich muss viele Tipps haben,
wie es sich **anfühlen** soll“

3 LERNKANÄLE OFFEN HALTEN



ANWEISUNGEN GEBEN

Positiv formulieren!

- Gehirngerecht
- Ziel orientiert
- Kooperativ



DAS WESENTLICHE IM FOKUS

Ziel: Bauchmuskulatur dehnen



„Zieh Dich lang“

„Arme und Beine
auselänger ziehen“

„Sich recken und strecken“

„Rippen und Becken
voneinander entfernen“

„Bau eine Längsspannung auf“
„Mach ein verstärktes Hohlkreuz“

DAS WESENTLICHE IM FOKUS



„Hüfte hoch und tief“	zu ungenau
„Unteres Bein abspreizen & in den Boden drücken“	spricht die Abduktoren an
„Rippen und Becken (unten) zusammen ziehen“	spricht die schräge Bauchmuskulatur an

VERGLEICH: FORMULIERUNGSAUTEN

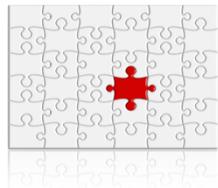
- „...die Knie sind gebeugt...“
- „...wir beugen die Knie...“
- „...die Knie beugen...“
- „...beugt Eure Knie...“
- „...beug Deine Knie...“



VOLLSTÄNDIG ANWEISEN

„Jetzt Deinen Arm heben.“

- Welchen Arm?
- Welche Richtung?
- Wie hoch?
- Schnell oder langsam?
- Und dann..?



KORREKTUR



KORREKTUR IN DER STUNDE

- Allgemein zur Gruppe
- Zusätzlich Blickkontakt mit dem Teilnehmer
- Sich dem Teilnehmer nähern
- Persönlich ansprechen und demonstrieren
- Anfassen (vorher fragen)



TEILNEHMER MIT INS BOOT HOLEN

- Nur wenn ich **vorher** weiß, wie das **Pensum** ist, kann ich mein **eigenes Level** finden



TAKTILE KORREKTUR

- Sich bemerkbar machen
- Körperlage/-haltung angleichen
- Ankündigen, was man vorhat
- Aufnahmefähigkeit prüfen
- Beim Anfassen (vorher fragen) Gelenkstellen berühren



LEVELS ERFOLGREICH ANWENDEN

- Vor Übungsbeginn Pensum klären (Zeit, WH-Zahl etc.)
- Mittelschwer beginnen
- Levels für mehr/weniger Intensität einführen
- Bezug zum Pensum herstellen
- Wertfreie Sprache bei den Levels



EINWÄNDE

Aber Chris, manche können es einfach nicht, oder?

Manche wollen es einfach nicht richtig machen!

Es gibt immer ein paar Bewegungslegastheniker, die es nicht hinkriegen...

Was ist aber mit dem Mann, der nicht mal im Takt marschieren kann?

Ich habe schon hundert mal gesagt, wie es richtig geht!

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN...

Sie kann es einfach nicht!

Ich habe schon 100 mal erklärt...

Er ist hier ein Bewegungslegastheniker

Mal sehen, ob es mit einer anderen Erklärung klappt!

Vielleicht probiere ich es heute mit Zeigen... oder Anfassen...

Ich habe noch nicht den Schlüssel gefunden

LEVELS BEI HÖCHSTER ÜBUNGSPANNUNG EINFÜHREN

Levels am Punkt der höchsten Übungsspannung testen lassen:

- Bewegungsradius sichern
- Intensität sichern



MAßSTÄBE FÜR LEVEL-WAHL

Genau Kriterien benennen, damit der Teilnehmer erkennt, ob er das nächste Level beherrscht:



- Beim Liegestütz **ungeeignet**: „Wer es schwerer will, der streckt die Beine“
- **Geeignet**: „Mach eine Wiederholung mit gestreckten Beinen. Wenn Du die Körperlinie inklusive Kopf noch halten kannst, bleib dabei“

LEVELS BEI HÖCHSTER ÜBUNGSPANNUNG EINFÜHREN

Levels am Punkt der höchsten Übungsspannung testen lassen:

- Bewegungsradius sichern
- Intensität sichern



LEVELSPRACHE

Wertende Levels	Wertfreie Levels
„Wem das zu schwer ist, der kann es auch leichter machen“	„So viel, dass es sich wie Training anfühlt, so wenig, dass Du die volle Zeit mit korrekter Technik schaffst“
„Wenn es dir zu viel ist, kannst du auch weniger machen“	„Wir haben die Hälfte geschafft, braucht es ein Level mehr, damit Du Dich auspowest!“
„Wenn Du es nicht schaffst, kannst du es weglassen“	„Jetzt die letzten 30 Sekunden... Es darf auch das Level drunter sein, damit Du die ganze Zeit schaffst“