

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**“

Mit **Stimmvariationen**
hältst Du meine
Aufmerksamkeit

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



„Ich **höre** gerne zu“

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

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



„Ich bin **visuell**“

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



„Ich **gucke** gerne zu“

„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**“

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

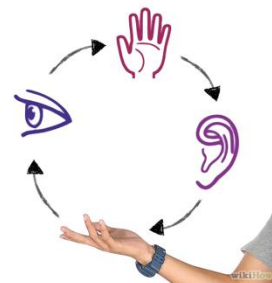


„Ich **mache** gerne selbst“

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

„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
auseinander ziehen“

„Sich recken und strecken“

„Bau eine Längsspannung auf“

Rippen und Becken
voneinander entfernen“

„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: FORMULIERUNGSARTEN

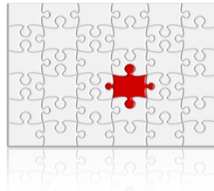
- „...die Knie sind gebeugt...“
- „...wir beugen die Knie...“
- „...die Knie beugen...“
- „...beugt Eure Knie...“
- „...beug Deine Knie...“



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)



TAKTILE KORREKTUR

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



TEILNEHMER MIT INS BOOT HOLEN

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



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 halt ein
Bewegungs-
legastheniker

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, brauchst es ein Level mehr; damit Du Dich auspowerst?“
„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“