

## ALS TRAINER BEGEISTERN

& Gruppen glücklich machen



Chris Harvey

## INHALTE

- Übungen Vermitteln
- Korrigieren
- Bindung schaffen
- Umgang mit gemischter Gruppe
- Schwierige Unterrichtssituationen meistern



## UMDENKEN



Weniger „was“ wir tun...  
Mehr „wie“ wir es tun

## I.N.T.R.O.

- **I**ch heiße...
- **N**amen der Stunde
- **T**eilbereiche der Stunde
- **R**ichtlinien
- **O**rganisation



## ANWEISUNGEN GEBEN

Positiv formulieren!

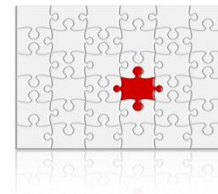
- Gehirngerecht
- Ziel orientiert
- Kooperativ



## VOLLSTÄNDIG ANWEISEN

„Jetzt Deinen Arm heben.“

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



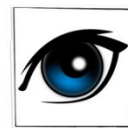
## VERGLEICH: FORMULIERUNGSARTEN

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



## VISUELL

- Lernt gerne durch sehen, hingucken, beobachten
- Ihm ist ein guter Platz im Raum wichtig (klarer Sicht zum Trainer)
- Wenn Du eine Übung ansagst, reagiert er womöglich nicht, sondern wartet, bis Du loslegst
- Er freut sich wenn Du eine Übung zuerst vormachst



## AUDITIV

- Lernt gerne durch zuhören, er bekommt gerne etwas erzählt und erläutert
- Freut sich, wenn Deine Stimme im Vergleich zur Musik gut zu verstehen ist und stellt sich gerne so hin, dass er immer klar hören kann
- Wenn du während eine Übung erzählst, bricht er womöglich ab, um besser zu verstehen



## KINÄSTHETISCH

- Lernt gerne durch tun, ausprobieren und am eigenen Leib erfahren
- Sofort bei jeder Übung dabei, selbst wenn du manchmal noch gar nicht gesagt hast, dass es losgeht!
- Freut sich, wenn er Übungen durch ausprobieren erspüren kann



## KORREKTUR IN DER STUNDE

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



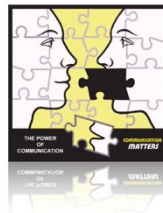
## WAS BRINGT KORREKTUR UNTER DEM STRICH?

Sicherheit  
+ Effektivität  
+ Lernprozess

**= Langfristige Teilnahme!**

## EXZELLENT KOMMUNIZIEREN

- Lerntypen:
  - visuell
  - auditiv
  - kinästhetisch
- Positive Formulierung
- Motivation:
  - Eigene Dynamik
  - Augenkontakt
  - Stimmführung

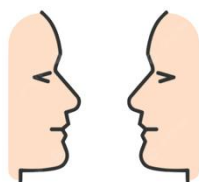


## EIGENE DYNAMIK



Vorleben ist besser als vorsagen

## AUGENKONTAKT



Verbindungen schaffen

## STIMMVARATIONEN

- Tonfall
- Lautstärke
- Geschwindigkeit
- Sprechpausen
- Betonung



## LEVELSPRACHE

Wertende Levels	Wertfreie Levels
„Wenn 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 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“

## 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



## 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“



## FEEDBACK-/KRITIKGESPRÄCHE

- Beobachtbares Verhalten wertungsfrei schildern (Was sahst, hörtest Du genau?)
- Ich-Botschaft verkünden (Was macht das mit Dir?)
- Wunsch für die Zukunft äußern (Was willst Du genau?)



## STÖRFAKTOREN BEI FEEDBACK & KRITIK

- Annahmen
- Gedanken lesen
- Verallgemeinerungen
- Sammeln
- Verhalten & Person vermischen



## 2 KRITIKGESPRÄCHE IM VERGLEICH

„Du hast schon wieder alle Geräte in der Halle rumliegen lassen. Dir ist das wohl egal, wenn sich hier einer verletzt. Wie es bei Dir zu Hause aussieht ist mir egal aber hier räumst Du gefälligst Deine Sachen weg!“

„Gestern Abend lagen nach Deinem Training die Wackelbretter rum. Ich habe mich darüber geärgert, da sich jemand dadurch verletzen kann. Bitte räum ab jetzt alle Geräte nach dem Training wieder ins Lager zurück.“

## FESTSTELLEN...

**Woran genau erkennst Du, dass ein Teilnehmer in Deiner Stunde zufrieden ist?**



...OHNE ZU BEWERTEN