



## Grundregeln für die Bewegungskorrektur

- Fehler können sich aus einem vorangegangenen Fehler ergeben  
→ Ursache und Wirkung müssen unterschieden und die Fehlerursache behoben werden
- Das Kurzzeitgedächtnis behält (Bewegungs-)Informationen für etwa 20 Sekunden  
→ Korrekturen innerhalb von 20 Sekunden geben
- Die Konzentrationsfähigkeit des Menschen ist auf ein bis zwei Punkte beschränkt  
→ Bei Korrekturen nur einen, maximal zwei Punkte ansprechen (zwei Punkte nur dann ansprechen, wenn sie nicht voneinander trennbar sind)
- Der letzte optische Eindruck bleibt im Gedächtnis  
→ Bei Demonstrationen als Letztes immer die richtige Bewegungsausführung zeigen
- Die Eigenwahrnehmung prägt die Bewegungsvorstellung am stärksten  
→ Nicht jeden Fehler korrigieren; den Aktiven nach eigenen Wahrnehmungen fragen
- Bewegungen können sich auch durch bloße Vorstellung einprägen bzw. verfestigen  
→ Spätkorrekturen bei Aktiven, die Sprünge auch geistig erfassen können (ältere Aktive)
- Manchmal wird das richtige Bewegungssehen des Trainers angezweifelt  
→ Video einsetzen
- Lernen mit Motivation ist effektiver als ohne  
→ Gute Leistungen loben (nicht unangebracht loben!)

