



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 Bewegungskorrektur zeigen
- Die Eigenwahrnehmung prägt die Bewegungskorrektur 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 Bewegungskorrektursehen des Trainers angezweifelt
 - Video einsetzen
- Lernen mit Motivation ist effektiver als ohne
 - Gute Leistungen loben (nicht unangebracht loben!)

