



Gerhard Judmayer

Diplom Sportlehrer, Sportpädagoge, Trainingswissenschaftler, Staatl. Trainer



BALL- UND BEWEGUNGSSCHULE MIT NEUROMOTISCHEN LERNPROZESSEN (NML)

NML ist eine Unterrichts-, Lehr- und Ausbildungsmethode im Bereich Bewegung und Sport/Lernen, die gleichermaßen die motorisch/koordinative und kognitive Entwicklung, sowie die Persönlichkeitsentwicklung beeinflusst

NML zielt auf einen Prozess ab, den Kindern ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihr Lernen zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer persönlichen Kompetenz befähigen, um dadurch auch mehr Einfluss auf ihre Gesundheit und Lebenswelt entwickeln zu können.

NML soll die Leistungsfähigkeit des Gehirns verbessern, und zwar durch immer wieder neue Bewegungsanforderungen-in Verbindung mit kognitiven Reizen, bei denen Dinge gleichzeitig wahrgenommen und verarbeitet werden müssen.

Durch die verschiedenen, variablen und kombinierten Bewegungsabläufe, wird das Gehirn immer wieder vor neue Aufgaben gestellt und lernt daraus, effektivere Lösungen zu finden.

- Je größer und ausgeprägter das motorische Fertigungs- und Fähigkeitsniveau ist, desto höher und variantenreicher können die koordinativen Anforderungen und die Intensität der kognitiven Reize gesetzt werden.
- Je komplexer die Bewegungsformen sind, desto mehr wird das Gehirn aktiviert.

MOTORISCHE ZIELSETZUNG

- Entwicklung der Basismotorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Verbesserung der motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten um komplexe Bewegungsaufgaben zu bewältigen
- Eine Verbesserung der koordinativen Kompetenzen, der sporttechnischen Basisfertigkeiten, der Flexibilität und der Kreativität zu erreichen
- Verbesserung der Ökonomisierung der Bewegungen=geringerer energetischer Aufwand
- Verbesserung des Bewegungsgefühls
- Verbesserung der Bewegungssicherheit



- Steigerung der Wahrnehmungsprozesse um dadurch eine Vergrößerung der Handlungsfähigkeit, eine schnellere Bewegungsausführung und eine frühere Entscheidungskompetenz möglich zu machen

KOGNITIVE ZIELSETZUNG

- Verbesserung der Informationsaufnahme und –verarbeitung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Lernfähigkeit (schneller, nachhaltiger)
- Verbesserung der Gedächtnisleistung
- Verbesserung der Kreativität

VERBESSERUNG DER SOZIALKOMPETENZ

METHODE

Damit sich langfristig entsprechende Trainingseffekte einstellen, müssen die Anzahl der variierten Wiederholungen und der damit verbundene Schwierigkeitsgrad sehr hoch sein.

- 1. Lernen:** Die Übungen nicht solange ausführen, bis sie automatisiert sind. Um durch viele Einzelreize eine bessere Vernetzung der Gehirnareale zu erreichen, muss nach mehrmaligem Gelingen einer Übung diese bereits variiert werden.
- 2. Automatisieren= Übung macht den Meister:** Damit sich das Gelernte auf einem hohen Niveau halten kann, müssen die Übungen, ab einem hohen Fertigungs- und Fähigkeitsniveau, ständig wiederholt werden.
- 3. Inhalte:** Die Inhalte richten sich nach den **Prinzipien der Neuartigkeit, der Vielseitigkeit, der Variation und deren Kombinationsmöglichkeiten**
 - Veränderung der Informationsaufnahme
 - Die Bewegungsparameter ständig variieren (Geschwindigkeit, Richtungswechsel, Krafteinsatz, Dynamik)
 - Anwendung verschiedener Sportgeräte und Zusatzmaterialien
 - Verschiedene Körperteile einsetzen
 - Lösen von Zusatzaufgaben
 - Verarbeiten und Lösen von kognitiven Aufgaben während der Bewegungsausführungen



EIN PRAXIS BEISPIEL vom Kongress 2018

Von einer Basisübung ausgehend, über Variationen und deren Kombinationsmöglichkeiten zur Zielübung kommen

■ Einzelübung im Stand:

Material: 1 großer Reifen und 1 Volleyball

Basisübung 1

- Der Übende hält den Reifen in der linken Hand und in der rechten Hand den Volleyball. Der Reifen wird auf den Boden aufgesetzt. Der Übende führt den Ball durch den Reifen und wirft ihn leicht nach oben. Daraufhin wechselt der Reifen in die rechte Hand und der Ball wird nach einmaligem Aufspringen mit der linken Hand gefangen
- den Ball direkt fangen (ohne Aufspringen)
- den Reifen mit 4-3-2-1 Finger(n) und Daumen halten.

Variationen:

- Reifen links halten, rechts durchspielen und links direkt fangen
 - links durchspielen und nach Aufspringen rechts fangen
 - rechts durchspielen und nach Aufspringen links fangen
 - den Reifen mit den verschiedenen Fingern und Daumen halten,
 - durchspielen und Wechsel zwischen den verschiedenen Fangarten
 - der Übende muss die Übung nach einer vom ÜL vorgegebenen Reihenfolge durchführen
- Reifen halten-
- 1= Zeigefinger rechts 2= Zeigefinger links
 - 3= Mittelfinger rechts 4= Mittelfinger links
 - 5= Ringfinger rechts 6= Ringfinger links
 - 7=kleiner Finger rechts 8=kleiner Finger links
- Die Fangart kann der Übende selbst wählen
- der Übende bekommt eine Übungsanweisung zur Durchführung und bevor diese beendet ist, wird vom ÜL die neue Übung angesagt.
- Zusätzlich wird die Fangart durch Farben festgelegt:
- Rot/weiß/gelb = nach einmaligem Aufspringen fangen
 - Schwarz/braun = direkt fangen



■ **Zielübung:**

Diese Übungen durchführen, indem der Übende dem Reifen einen Vorwärtsdrall gibt und neben dem Reifen mitläuft.

Dann kommt die nächste Basisübung mit den Variationen.

Dann werden aus den Variationen die Kombinationsmöglichkeiten durchgeführt usw.

■ **Hinweis:**

In den beiden Einheiten werden die Übungen gefilmt und die Clips stehen den Teilnehmerinnen zur Verfügung.

1. Möglichkeit = Übertragung auf einen eigenen Stick noch während des Kongresses
2. Möglichkeit = Versendung eines Links über die E-Mailadresse zum Herunterladen