

ZUR SYSTEMATIK DER "BEWEGUNGSAUFGABEN"

HORST TIWALD

www.horst-tiwald.de

(1978)

I.

Wenn ich einen Sprungkasten aufstelle und die Schüler auffordere, diesen Sprungkasten als Hindernis irgendwie zu überwinden, dann habe ich eine "*Bewegungsaufgabe*" gestellt.

Von meiner Instruktion her habe ich ein Ziel formuliert und den Weg zu diesem Ziel weder eingeschränkt noch durch Erläuterungen gewiesen.

Mit dieser "*Bewegungsaufgabe*" kann ich die pädagogische Absicht verbinden, die Schüler zum Suchen von Lösungswegen und zum wertenden Auswählen gefundener bzw. bereits bekannter Lösungswege anzuhalten.

Nun kann es passieren, daß für alle Schüler diese "*Bewegungsaufgabe*" neu ist und tatsächlich ein Problem darstellt.

Es kann weiter der Fall sein, daß der erste Schüler eine gelungene Problemlösung realisiert und alle folgenden Schüler diesen Lösungsweg nur kopieren.

Für diese folgenden Schüler sind dann sowohl das Ziel als auch der Lösungsweg bekannt und ihre "Aufgabe" besteht einzig darin, die Schwierigkeit dieses nun bekannten Lösungsweges zu meistern.

Sie realisieren also nur eine "resultatorientierte Aufgabe".

Sie wissen sowohl das Ziel als auch den Weg, der ihnen visuell vermittelt wurde, betrachten jedoch den Weg nicht als Kriterium für den Erfolg.

Ähnliches geschieht, wenn der Lehrer seine gegebene "*Bewegungsaufgabe*" durch sprachliche "Bewegungsanweisungen" ergänzt und dadurch:

- einerseits die Freiheitsgrade für die Problemlösung einengt;
- andererseits aber zielführende Hilfen gibt.

Diese sprachlichen Hilfen, die den Weg beschreiben, *w e i s e n* auf das Ziel und bewirken, dass die Aufmerksamkeit des Schülers nach wie vor zielorientiert, d.h. resultatorientiert bleibt.

Das Kriterium für den Erfolg ist in den Augen des Schülers daher die Zielerreichung, die *L ö s u n g* der *A u f g a b e*.

Anders wird es, wenn diese sprachlichen Hilfen quantitativ mehr werden und auch den Lösungsweg umfassender abbilden, wodurch die Aufmerksamkeit des Schülers vom Ziel weg und auf den Lösungsweg hin orientiert wird. Durch diese Form der verbalen Instruktion, durch die "*B e w e g u n g s v o r s c h r i f t*", wird sozusagen *s p r a c h l i c h* eine *S p u r* gelegt:

- d.h., es wird die Bewegung vorgeschrieben und der Schüler hat die Aufgabe, dieser sprachlichen Spur konsequent zu folgen.

Die Aufmerksamkeit wird dadurch vom Ziel weg und hin auf den Ablauf der Bewegung gelenkt.

Zum anderen werden dadurch, daß die Spur durch die *S p r a c h e* gelegt wird, auch höhere Regulationsebenen für die Bewegungskontrolle eingeschaltet.

Das hat zur Folge, daß die Bewegung "eckig" wird, da die sprachlich-rationale Führung nicht das leistet, was untere Regulationsebenen leisten können.¹

Auch müssen viele kognitive Prozesse ablaufen, die die *s p r a c h l i c h* **vermittelte** *g e s e l l s c h a f t l i c h e* *E r f a h r u n g* verarbeiten und nutzbringend in das Bewegungslernen einbringen.

Das Kriterium für den Erfolg ist nun nicht mehr die Zielerreichung, sondern vorerst die exakte Befolgung der *V o r s c h r i f t*, die den Lösungsweg und nicht die Lösung betrifft.²

Wenn der Lehrer also eine "*Bewegungsaufgabe*" stellt, dann heißt das noch lange nicht, daß sich der Schüler selbst in einem problemlösenden

¹ vgl. HERBERT PLÜGGE: "*Grazie und Anmut*", Hamburg 1947.

² vgl. HORST TIWALD: "*Bewegungsaufgabe oder Bewegungsvorschrift?*" in: „*Leibesübungen Leibeserziehung*“, Wien 1973/8.

Verhalten befindet und daß auch seine Aufmerksamkeit resultatorientiert ist.

Was eine "*Bewegungsaufgabe*" ist, kann daher nicht alleine von der Warte eines externen Beobachters aus beurteilt werden, sondern nur aus der Sicht des Agierenden.

Der externe Beobachter muß sich daher bemühen, das beobachtete Bewegungsereignis auch aus der Sicht des Agierenden zu sehen.

Er muß versuchen, Informationen zu bekommen, die ihm Auskunft darüber geben, ob die Aufmerksamkeit des Schülers auf die Lösung (Ziel, Resultat) oder auf den Lösungsweg (Bewegungsverlauf) gerichtet ist und ob für den Schüler diese "*Bewegungsaufgabe*" bloß eine resultatorientierte Schwierigkeit bedeutet, bei der dem Schüler sowohl Weg als auch Ziel bekannt sind ("*Aufgabe*") oder ob für den Schüler ein Problem zu lösen ist. Hier ist wieder von Interesse, ob das Problem darin besteht, wertend zwischen bekannten Alternativen *z u w ä h l e n* oder darin, überhaupt erst Alternativen *z u s u c h e n*.

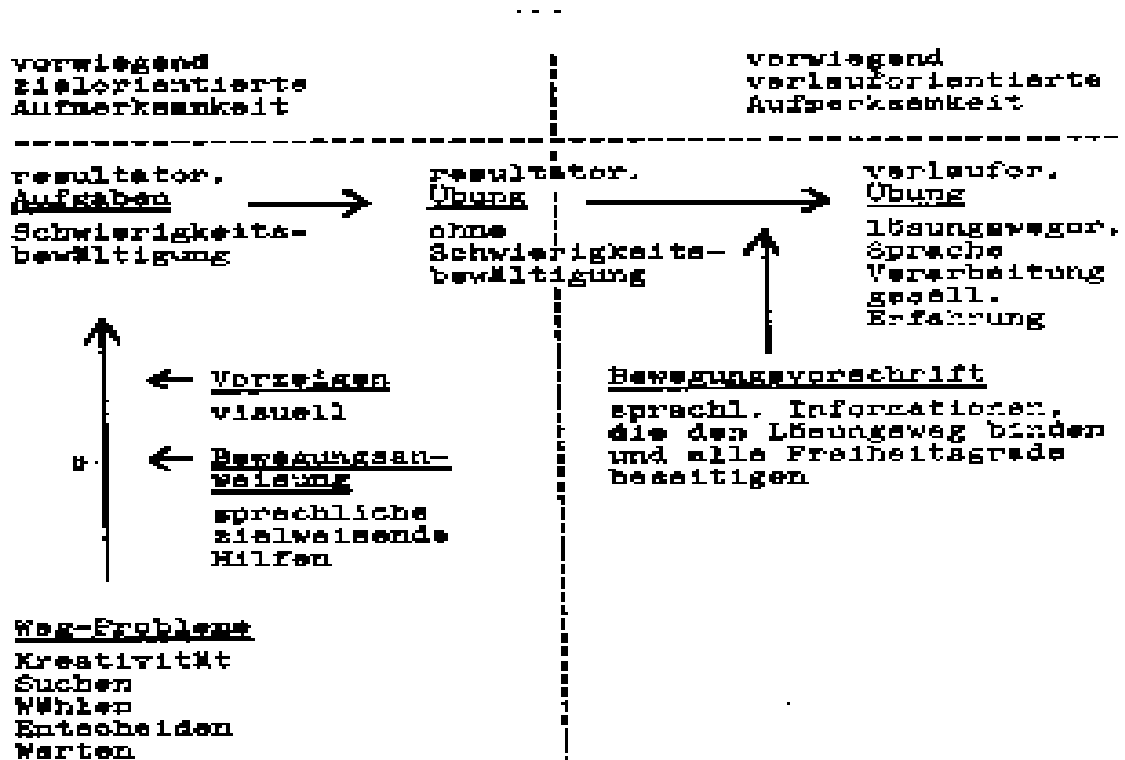
Sodann ist zu unterscheiden, ob die Probleme des Schülers den Lösungsweg ("*Weg-Probleme*") betreffen oder das Ziel ("*Ergebnis-Probleme*") oder ob sie sowohl Weg als auch Ziel betreffen ("*Weg-Ergebnis-Probleme*").³

Im Folgenden sollen nun nur die „*Bewegungsaufgaben*“ im engeren Sinne besprochen werden, worunter ich resultatorientierte "*Aufgaben*" und "*Weg-Probleme*" verstehe.

II.

Es soll nun ein Schema dargestellt werden, das den Zusammenhang von "*Weg-Problemen*", "*Aufgaben*", "*resultatorientierter Übung*" und "*verlauforientierter Übung*" aufzeigen soll.

³ vgl. HORST TIWALD/KONRAD STRIPP; "*Psychologische Grundlagen der Bewegungs- und Trainingsforschung*" Lollar 1975.



III.

In der Literatur werden viele unterschiedliche Definitionen bzw. Inhalte von "*Bewegungsaufgaben*" angegeben. Entsprechend diesen unterschiedlichen Inhalten werden auch unterschiedliche pädagogische Wirkungen beschrieben.

Um die Vielfalt der "*Bewegungsaufgaben*" zu ordnen, wird hier eine Grobeinteilung vorgeschlagen:

1. **Bewegungsaufgabe als mechanisches Problemlösen**

Hier handelt es sich um motorisch lösbar Probleme, die vom Handelnden eine resultatorientierte mechanische Kreativität verlangen.

Sie werden eingesetzt, um einerseits eine fixierte Verlaufsorientierung aufzubrechen, bzw. zu vermeiden, und um andererseits eine mechanische Kreativität zu entwickeln, die abhängig ist von einer differenzierten Situationsdiagnostik und die zu Ergebnissen führt, die am Kriterium der Brauchbarkeit (zweckmäßig, ökonomisch) gemessen werden.

Diese Art von Bewegungsaufgaben liegen den Auffassungen von

KONRAD PASCHEN in seiner "*Bewegungserziehung*", sowie denen des österreichischen "Natürlichen Turnen" (in der ursprünglichen von KARL GAULHOFER und MARGARETE STREICHER konzipierten Form) zugrunde.⁴

Diese „*Bewegungsaufgaben*“ unterscheiden sich selbst wieder nach der Anzahl der Freiheitsgrade, dem Ausmaß der Bindung des Lösungsweges durch äußere Bedingungen, durch Regeln und durch den Grad der Information über den oder die Lösungswege.

2. Bewegungsaufgabe als Erweiterung einer resultatorientierten Aufgabe

Diese Form der Bewegungsaufgabe stellt ein methodisches Mittel dar, in welchem die zu erlernende Fertigkeit (z.B. Laufen) in eine umfassendere resultatorientierte Handlung (z.B. während des Laufens sich um die eigene Achse drehen) eingebettet wird.

Eine "*Bewegungsaufgabe*" kann hier auch durch eine "*Wahrnehmungsaufgabe*" oder durch eine "*Denkaufgabe*" erweitert werden.

Hier geht es darum (um eine die "*Natürlichkeit*" verfälschende, rational-sprachlich geführte Verlaufsorientierung zu vermeiden), z.B. das zu schulende Laufen in umfassendere Schwierigkeiten einzubauen, damit die Aufmerksamkeit vom Resultat (dem "Laufen") auf ein anderes Resultat (das "Umdrehen") gelenkt wird.

Von dieser Aufgabenstellung her wird die Automatisierung und Rhythmisierung der bereits bis zu einem gewissen Grad ausgebildeten Fertigkeit (dem Laufen) vorangetrieben.

Die Fertigkeit (das Laufen) wird dadurch nicht zu einem rational-sprachlich geführten und verlauforientiert kontrollierten, sondern (nach österreichischer Terminologie) zu einem "*natürlichen*" Verhalten, das vorwiegend von unteren Regulationsebenen kontrolliert wird.

⁴ vgl. Konrad PASCHEN: "*Bewegungserziehung*", in: „*Neuzeitliches Schulturnen in Theorie und Praxis*“, Godesberg 1962, vgl. MARGARETE STREICHER: "*Eingekleidete Bewegung, Darstellungsübungen und Bewegungsaufgabe*", in: KARL GAULHOFER/MARGARETE STREICHER "*Natürliches Turnen*" (Gesammelte Aufsätze I) Wien/Leipzig 1931.

Dieser Inhalt der *"Bewegungsaufgabe"* liegt der später von Margarete STREICHER (1950) gegebenen Definition der *"Bewegungsaufgabe"* zugrunde.⁵

Ziel dieses methodischen Mittels ist das bereits von HEINRICH VON KLEIST in seinem Aufsatz *"Über das Marionettentheater"* beschriebene natürliche Bewegungsverhalten, das HERBERT PLÜGGE ausführlich von biologischem Standpunkt aus interpretiert hat.

Dieses Ziel liegt auch dem auf dem ZEN-BUDDHISMUS basierenden Bewegungslernen zugrunde, das insbesondere zur Optimierung der Kampfkraft in den *Budo-Sportarten* Eingang gefunden hat.

3. Bewegungsaufgabe als Einengung einer resultatorientierten Aufgabe

MOSHE FELDENKRAIS nennt diese Form der Bewegungsaufgabe *"die Handlung vom Vorsatz trennen"*.⁶

In dieser Art der *"Bewegungsaufgabe"* wird die Aufmerksamkeit vom Resultat der Handlung auf ein Mittel der Herstellung dieses Resultates gelenkt.

Beim Erlernen des Aufstehens von einem Stuhl soll z.B. der Lernende in diesem Lernschritt statt an das Aufstehen an das Heben des Gesäßes denken.

Dies ist ein Mittel der Bewegungsformung, das einerseits einer rational-sprachlichen Verlauforientierung entgegenwirkt und andererseits einen zu starken Zieldrang, der übermäßige psychophysische Spannungen erzeugt und die Bewegung verformt, abbaut.

Die automatisierte Fertigkeit (das Aufstehen) wird also aufgebrochen und die Aufmerksamkeit auf ein Zwischenresultat gelenkt.

Diese Art der Bewegungsaufgabe wird eingesetzt, um *"unnatürliche"* (verkrampfte, verspannte) bereits automatisierte Bewegungsgewohnheiten aufzubrechen und in eine *"natürliche"*, d.h. in eine

⁵ vgl. MARGARETE STREICHER: *"Die Bewegungsaufgabe"*, in: *"Leibesübungen Leibeserziehung"*, Wien 1950/6.

⁶ vgl. MOSHE FELDENKRAIS *"Bewußtheit durch Bewegung"*, Frankfurt 1978.

ökonomische situations- und umweltgerechte Motorik überzuführen. Ähnliche Bewegungsaufgaben gibt W. T. GALLWEY für das Erlernen des Tennisspiels.⁷

4. **Bewegungsaufgabe als Ausdruck und Darstellung**

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ kann das motorisch lösbare Problem nicht durch eine mechanische Transformation gelöst werden.

Es geht vielmehr darum, mittels Motorik einen inneren (psychischen) Erlebniszustand nach außen widerzuspiegeln, auszudrücken oder darum, mittels Motorik etwas darstellend mitzuteilen.

Hier wird einerseits durch die Nötigung zur motorischen Umsetzung (die viele Freiheitsgrade besitzt) die Aufmerksamkeit auf Erlebnisinhalte hingewendet, wodurch diese differenziert, im Ausdrücken konkret erlebt und bewußt faßbar werden.

Andererseits wird durch diese Form der „*Bewegungsaufgabe*“ die kommunikative Kreativität gefördert, die darauf gerichtet ist, eindeutige und neue Wege der nicht-sprachlichen Mitteilung zu entdecken.

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ wird die Aufmerksamkeit daher auch auf den Kommunikationspartner gerichtet, was zur Integration eines Mitmenschen in der motorischen Kommunikation führt.

Solche „*Bewegungsaufgaben*“ werden im darstellenden Spiel und in bestimmten Formen der musischen Gymnastik aber auch in der körperorientierten Psychotherapie gestellt.

5. **Bewegungsaufgabe als ästhetische Kreativität**

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ geht es darum, neue Bewegungen zu kreieren.

Das Kriterium für die gelungene Lösung der Bewegungsaufgabe ist nicht mehr die Brauchbarkeit, wie bei den hinsichtlich einer äußeren mechanischen Transformation resultatorientierten Bewegungsaufgaben, Kriterium ist auch nicht die Verständigung,

⁷ vgl. W. T. GALLWEY: „*Tennis und Psyche*“, München 1977.

wie bei den kommunikativen Bewegungsaufgaben, sondern die ästhetische Originalität und die innere „*Natürlichkeit*“ der Bewegung sind Kriterium.

In diesen „*Bewegungsaufgaben*“ geht es (in Vorbereitung zur verlauforientierten Bewegungsausführung) um das kreative Suchen neuer Bewegungskombinationen, u.a. auch um schwierigere.

In allen Fällen handelt es sich aber um von einer dynamischen Umwelt relativ isolierte Bewegungen, die sich vorwiegend nur mit der Schwerkraft auseinandersetzen.

6. **Bewegungsaufgabe als Umsetzung einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) in Bewegung bzw. als integrierende Ergänzung einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) durch Bewegung**

In dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ besteht das motorisch lösbare Problem darin, das Muster einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) **unmittelbar** (d.h. nicht über sprachlich-begriffliche Reflexion) in eigene Bewegung umzusetzen, bzw. die eigene Bewegung in Einklang mit der Struktur der sinnlichen Wahrnehmung zu bringen.

Die sinnliche Wahrnehmung (Vorstellung) kann in unterschiedlichen Sinnesmodalitäten akzentuiert sein.

Am häufigsten ist die Umsetzung eines auditiven oder eines visuellen Musters einer Wahrnehmung, z.B. die Umsetzung von Musik und von Bildern in eigenes körperliches Bewegen.

Die hier entwickelte Kreativität trägt zur Differenzierung des Musters der umzusetzenden Wahrnehmung bei.

Inhalt einer visuellen Wahrnehmung kann auch das Muster der Bewegung des Partners sein, welches mir das Problem stellt, meine eigene Bewegung so zu komponieren, daß sie mit der Struktur jener in Einklang kommt.

Es wird hier deutlich, daß die Umsetzung der Struktur einer sinnlichen Wahrnehmung in eigenes Bewegen im Grunde die integrierende Ergänzung einer sinnlichen Wahrnehmung durch eigenes körperliches Bewegen ist.

Bei dieser Form der „*Bewegungsaufgabe*“ handelt es sich also um die möglichst unmittelbare Umsetzung einer ästhetischen Struktur einer bestimmten Sinnesmodalität in eine "äquivalente" ästhetische Struktur einer anderen Modalität (z.B. visuell in auditiv oder auditiv in kinästhetisch, oder ein auditives in ein visuelles Bewegungsbild).

Es sei hier ausdrücklich angemerkt, daß hier nicht eine Interpretation eines sinnlichen Eindruckes und eine Umsetzung dieser Interpretation in Bewegungen gemeint ist.

Es wird hier nichts dargestellt, sondern *unmittelbar* von einer ästhetischen Struktur in die andere umgesetzt.

Zusammengefasst:

Motorisch lösbare "*Weg-Probleme*" werden durch Kreativität, "*Vorzeigen*" und "*Bewegungsanweisungen*" gelöst und in "*resultatorientierte Aufgaben*" übergeführt, die sich sodann zu "*resultatorientierten Übungen*" umformen. Werden diese "*resultatorientierten Übungen*" durch "*Bewegungsvorschriften*" beeinflusst, so erfolgt ein Übergang zur "*verlauforientierten Übung*".

Die „*Bewegungsaufgaben*“ können grob eingeteilt werden in:

1. "*Bewegungsaufgaben als mechanisches Problemlösen*";
2. "*Bewegungsaufgabe als Erweiterung einer resultatorientierten Aufgabe*";
3. "*Bewegungsaufgabe als Einengung einer resultatorientierten Aufgabe*";
4. „*Bewegungsaufgabe als Ausdruck und Darstellung*";
5. "*Bewegungsaufgabe als ästhetische Kreativität*";
6. *Bewegungsaufgabe als Umsetzung eines Musters einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) in Bewegung bzw. als integrierende Ergänzung einer sinnlichen Wahrnehmung (Vorstellung) durch Bewegungen*. Also nicht als Ausdruck oder als interpretative Darstellung, sondern als unmittelbare Umsetzung und Erweiterung einer mehr oder weniger erlebnisintensiven ästhetischen Struktur.