1

ÜBUNGEN VERMITTELN & TEILNEHMER KORRIGIEREN – ERPROBTE STRATEGIEN

Chris Harvey

2

„…**Werkzeuge** für die effektive **Kommunikation…“**

„…warum das **Zeigen** oft mehr als tausend Worte bringt. „

„**Korrigieren** Sie…angenehm und effektiv…“

„Sammeln Sie **Formulierungen**…“

„…gibt es wirklich **Kursteilnehmer**,
die einfach **nicht verstehen** wollen.“

3

„Ich bin **auditiv**“

„Ich **höre** gerne zu“

Mit
Stimmvariationen
hältst Du meine
Aufmerksamkeit

„Wenn Du eine
Übungen **beschreibst**,
kann ich loslegen“

„Bei zu viel
Gesprochenem höre ich
auf zu üben - bitte mach
Sprechpausen“

„Ich muss Dich von der **Akustik**
gut verstehen können“

4

„Ich bin **visuell**“

„Ich **gucke** gerne zu“

"Bitte dreh Dich ab
und zu, damit das
Wesentliche für mich **gut**
sichtbar ist"

„Wenn Du eine
Übungen **zeigst**,
kann ich loslegen“

„Wenn Du nur redest,
bin ich unsicher -
bitte **zeig** es mir“

„Ich muss Dich gut
sehen können, egal
wo ich im Raum stehe“

5

„Ich bin **kinästhetsich**“

„Ich **mache** gerne selbst“

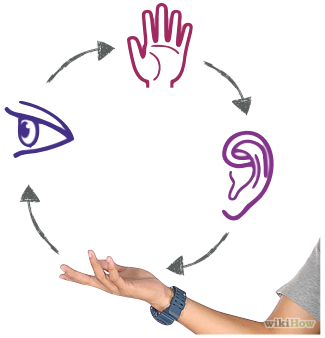
„Demonstrationen sind für mich langweilig, ich will sofort **mitmachen**“

„Erst wenn ich eine Übungen **gespürt** habe, kann ich loslegen“

„Ich muss viele Tipps haben, wie es sich **anfühlen** soll“

6

3 LERNKANÄLE OFFEN HALTEN



ANWEISUNGEN GEBEN

7

Positiv formulieren!

- Gehirngerecht
- Ziel orientiert
- Kooperativ

DAS WESENTLICHE IM FOKUS

8

Ziel: Bauchmuskulatur dehnen

~~„Zieh Dich lang"~~

~~„Arme und Beine auseinander ziehen"~~

~~„Sich recken und strecken"~~

~~„Bau eine Längsspannung auf"~~

Rippen und Becken voneinander entfernen"

„Mach ein verstärktes Hohlkreuz"

9

DAS WESENTLICHE IM FOKUS

„Hüfte hoch und tief“	zu ungenau
„Unteres Bein abspreizen & in den Boden drücken“	spricht die Abduktoren an
„Rippen und Becken (unten) zusammen ziehen“	spricht die schräge Bauchmuskulatur an

10

VERGLEICH: FORMULIERUNGSARTEN

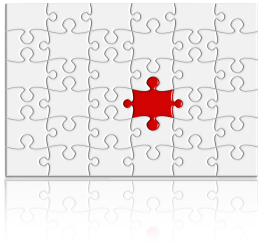
- „...die Knie sind gebeugt...“
- „...wir beugen die Knie...“
- „...die Knie beugen...“
- „...beugt Eure Knie...“
- „...beug Deine Knie...“

VOLLSTÄNDIG ANWEISEN

11

„Jetzt Deinen Arm heben."

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



WAS BRINGT KORREKTUR UNTER DEM STRICH?

12

Sicherheit

+ Effektivität

+ Lernprozess

= Langfristige Teilnahme!

13

KORREKTUR IN DER STUNDE

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

14

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

15

LEVELSPRACHE

Wertende Levels	Wertfreie Levels
„Wem 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“

16

EINWÄNDE

Aber Chris, manche können es einfach nicht, oder?

Was ist aber mit der Frau, die nicht mal im Takt marschieren kann?

Manche wollen es einfach nicht richtig machen!

Es gibt immer ein paar Bewegungslegastheniker, die es nicht hinkriegen...

Ich habe schon hundert mal gesagt, wie es richtig geht!

17

Achte auf Deine
Gedanken,
denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine
Worte,
denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine
Handlungen,
denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine
Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen
Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.
Talmud

18

DIE N

Spiritualität
Was ist mein Lebensauftrag?
Werte
Was ist mir wirklich wichtig?
Glaubenssätze
Was denke ich über...?
Fähigkeiten
Wie tue ich es?
Verhalten
Was tue ich?
Umfeld
Was ist außerhalb von mir?

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN…

19

Übungen vermitteln & Teilnehmer korrigieren - erprobte Strategien
Chris liefert praktische Werkzeuge für eine effektive Kommunikation in der Gruppe. Lernen Sie, warum das Zeigen oft mehr als tausend Worte bringt. Korrigieren Sie auf effektiver und angenehmer Weise. Sammeln Sie Formulierungen, die sofort umzusetzen gehen und beantworten Sie die Frage, ob es wirklich Kursteilnehmer gibt, die einfach nicht verstehen wollen.

20