

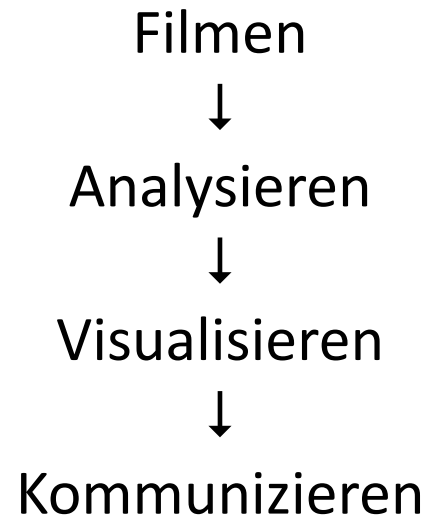
# Lernen mit Bildern

MF Leichtathletik

Worblaufen, 13. März 2016

Referenten: Isidor Fuchser, Stefan Bichsel

## Prozess der Fehlerkorrektur mit (audio-)visuellen Hilfsmitteln



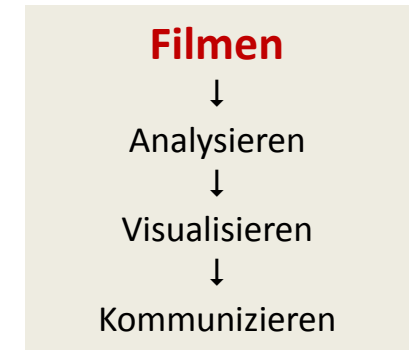
## Filmen: erkennbar machen

**Wissen:** was ist wichtig i.S. von leistungsrelevant?

**Zielsetzung festlegen:** was will ich (heute) sehen?

### **Aufnahmetechnik:**

- ↳ Aufnahmeposition: seitlich/vorne/diagonal/hinten?
- ↳ Kontrast: Licht, Kleidung
- ↳ Verlauf Körperteile (z.B. Bein/Arm): eher nah filmen
- ↳ Bewegungsdynamik: eher aus Distanz filmen



---

### **Mittel (Bsp.)**

iPad: einfach mit Standard-Aufnahme-App; oder mit Spezial-Apps

Kameras mit Video- oder Serienbildfunktion:

z.B. Casio ZR, Panasonic FZ 200, JVC PX 10, Nikon J 1+2, Sony CMOS-Modelle

*Mobile: geht zwar auch, aber Analysieren und Visualisieren ist wegen kleinem Bildschirm mühsam*

## Analysiere: Ist-Soll-Vergleich; das relevante herauschälen

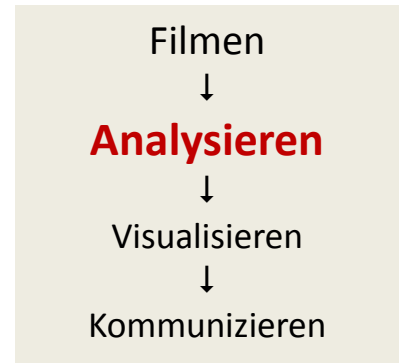
**Wissen:** Kenne die leistungsrelevanten Schlüsselstellen!  
Wie soll es richtig aussehen?

**Eventuell Schneiden:** Film auf relevantes beschränken

**Erkennen:**

- ↳ Wahrnehmungs-Hilfe: Slow Motion, Film anhalten
- ↳ Hilfslinien: Körperschwerpunkt, Aufsatz-/Abwurfpunkte
- ↳ Messungen: Zeiten, Winkel, Positionen

**Ist-Soll-Vergleich:** Abweichung vom SOLL identifizieren



---

### Mittel (Bsp.)

Analysepunkt finden: Player wie iMovie (Film stoppen), PreCorder (Schnitthilfe)

Slow Motion: Unzählige Apps, beispielsweise SloPro

Wiederholung: Video oft wiederholen (Dynamik), z.b. mit V1Golf

Videokamera: Casio-Modelle bieten SloMo auf Aufnahme-Knopfdruck

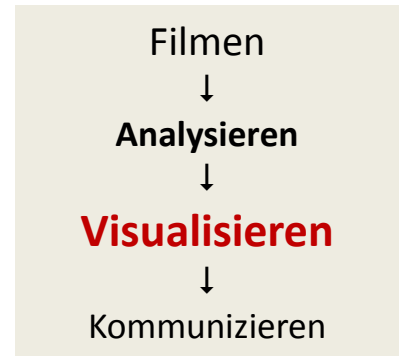
## Visualisiere: eindrücklich und klärend

**Wissen:** Was kann ich mit welchem Mittel zeigen?

### **Korrektur:**

- ↳ An Athlet: Korrektur-Bild zeigen
- ↳ Verdeutlichung: Linien, Winkel, Zeiten, Parallel-Vergleiche, Stand- oder Reihenbilder
- ↳ An andere Trainer: Fehler-Ursache herauschälen

**Ist-Soll-Vergleich:** Abweichung vom SOLL identifizieren



---

### **Mittel (Bsp.)**

Standard-Apps: Coaches Eye, Coach-My-Video, Dartfish-Express, Hudl Technique, iAnalyze, Sportalyzer: eines dieser Apps reicht völlig aus!  
Mittlerweile ist der Leistungsumfang fast überall derselbe.

# Kommunizieren: Übertragung an den Athleten

## **Wissen:** Medien und Wege der Übertragung.

...Kennen der Übertragungswege unter verschiedenen Herstellern: zB. Apple→Samsung

## **Zeigen:**

- ↳ Auf dem Tablet zeigen
- ↳ Auf Bildschirm oder am TV vorführen
- ↳ Mit Beamer an Hallenwand projizieren
- ↳ Bilder: Ausdrucken

## **Speichern**

- ↳ Datei direkt aus App erstellen
- ↳ Übertragung aus App auf die «Filmrolle»
- ↳ Screenshot machen

## **Übertragen**

- ↳ Direkt aufs Mobile: z.B. mit AirDrop, Bluetooth, WLAN
- ↳ Schicken via MMS oder E-Mail
- ↳ Als Upload: Dropbox, Instagram, Youtube, Vereins-Website, Internet: Achtung Datenschutz, Bildrechte

## **Filmen**



Analysieren



Visualisieren



Kommunizieren

## Erkenntnisse aus dem Kurs

- Visualisierung mit Tablets ist nur **EIN möglicher Weg**. Lass die zeitliche **Rationalität und Visualisierungsklarheit** die Wahl deines Mittels bestimmen. Die technischen Möglichkeiten des Tablets sollen dir helfen, das Zeigen der Korrekturbewegung schneller (für dich und für den Athleten) und klarer zu vollziehen!
- Die entscheidenden zwei Vorteile der elektronischen Visualisierung sind die **Speicherungsmöglichkeit** und die **Übertragungsmöglichkeit**.
- Nicht zu viel Zeit mit technischem Firlefanz vergeuden; sich als Trainer **nicht in der Technik verlieren** und zu viel Zeit damit verprassen (=grosse Gefahr).
- Eigene Bedürfnisse und Gewohnheiten bestimmen die Wahl des zielführendsten Apps. **Niemand braucht alle der vorgestellten Apps!** Versuche dir zu überlegen, welche Tätigkeiten du am häufigsten bei der Analyse und Visualisierung pflegst und suche dir darauf basierend **das oder die individuell passendsten App** aus.