

Als „Übung“ wird die regelmäßige Wiederholung einer Handlung oder Fertigkeit bezeichnet, um sie zunehmend zu festigen, zu automatisieren oder zu vervollkommen. Bei der Übung geht es nicht darum, neue Fertigkeiten zu erwerben, sondern bereits erworbenes Verhalten zu festigen und zu vertiefen.

## 1 Einsatzmöglichkeiten

- für jede Fertigkeit oder Kompetenz, die sicher beherrscht werden soll
- um den → A Transfer zu sichern

## 2 So wird's gemacht

- Voraussetzung: Die Inhalte/Fertigkeiten müssen vorher mithilfe anderer Methoden vermittelt werden.
- Wenn die TN in Paaren oder Gruppen üben sollen, dann bilden Sie an dieser Stelle Gruppen (evtl. auf unterschiedlichen Wissensstand achten, → S Gruppenarbeit 4: Gruppenbildung).
- Erläutern Sie die (visualisierte) Aufgabenstellung (→ S Gruppenarbeit 3: Arbeitsauftrag). Klären Sie Nachfragen. Die Aufgabenstellung muss eindeutig und verständlich formuliert sein.
- Geben Sie eine genaue Zeitangabe vor.
- Weisen Sie kurz vor Ende nochmals auf die Zeit hin.
- Während der Übung besuchen Sie die Übenden und bieten Sie Ihre Hilfe an oder korrigieren Sie ggf. die Ergebnisse.
- Seien Sie in der Zeit der Übung für die TN ansprechbar.
- Klären Sie evtl. nochmals Nachfragen im → S Plenum.

## 3 Didaktisch-methodische Hinweise

Für viele kognitive und manuelle Fertigkeiten ist Übung eine unabdingbare Voraussetzung für langfristigen Lernerfolg. Fertigkeiten, die sicher zur Verfügung stehen und auch in andere Handlungsfelder übertragen werden sollen, müssen wiederholt und eingeübt werden. Automatisierte, frei verfügbare Fertigkeiten bilden die Grundlage für

anspruchsvollere Lernprozesse. Erst durch praktisches Üben erlangen die TN die Sicherheit, das Gelernte auch tatsächlich zu beherrschen.

Vor dem Hintergrund leidvoll erfahrenen „Drills“ in der Schule scheuen jedoch viele SL vor gezielt angeleiteter Übung zurück. Üben muss jedoch nicht mechanisch, gleichförmig oder uninteressant sein. Es ist auch bei einer modernen, teilnehmerorientierten didaktischen Konzeption sinnvoll einzusetzen.

Nicht alles Üben kann im Seminar selbst erfolgen, aber zentrale Inhalte müssen hier geübt werden. Außerdem ist es unabdingbar, im Unterricht selbst den TN zu zeigen, wie sie zu Hause üben können.

### Allgemeine Regeln für das Üben

1. Möglichst bald üben!
2. Regelmäßig üben!
3. Lieber kurz und häufig als lang und selten!
4. Rechtzeitig Pausen machen!
5. Verschiedene Sinne beteiligen!
6. In Sinneinheiten üben!
7. Übung individualisieren!

„Vom Geist des Übens“: Üben steht zunächst im Dienst eines übergeordneten Zweckes: dem Ziel, etwas sicher zu beherrschen. Üben kann jedoch zum Selbstzweck werden, indem man im Vollzug der Tätigkeit selbst Freude und Befriedigung empfindet („intrinsische Motivation“). Viele handwerkliche oder künstlerische Fertigkeiten können erst vor dem Hintergrund einer solchen „inneren Befriedigung“ zur wahren Meis-

### LERNZIEL



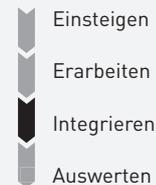
### NEUN-FELDER-TAFEL



### SOZIALFORM



### LERNPHASE



### MATERIAL & MEDIEN

Arbeitsblatt, Arbeitsauftrag, diverses Material

### VERWANDTE

kombinierbar mit  
→ A Vormachen



Einzel: **5–45** Min  
Partner: **30–60** Min



bis **25** TN



## AKTIONSFORM

terschaft gebracht werden. Ein Üben mit Sorgfalt und Hingabe kann eine besondere innere Haltung oder Verfassung des Menschen bewirken. O. F. Bollnow hat, im Anschluss an östliche Traditionen, v.a. dem Zen-Buddhismus, auf die anthropologische Bedeutung und den inneren Wert des Übens hingewiesen: Übungen können auch um einer inneren Wandlung des Menschen wegen betrieben werden und uns helfen, das zerstreute Alltags-Ich zu überwinden und zu unserem eigentlichen und wahren Leben durchzuberechnen. Gerade die EB kann der Ort sein, mit Menschen über ein solches, erweitertes Verständnis von Übung nachzudenken („Regeln für das Üben“). Üben bedarf der konzentrierten Hingabe. TN, die das Üben nicht gewohnt sind, können schnell ermüden und erreichen nicht den Punkt, an dem sie die Wirkungen ihres Übens erleben. Deswegen folgen einige Hinweise zur Unterstützung der Motivation.

### Kurzfristige Motivation aufbauen durch:

- spielerische Übungsformen und anregende Übungsimpulse,
- Übungsformen und -inhalte variieren,
- das Üben begründen und subjektive Bedeutsamkeit herausstellen,
- Übung in sinnstiftenden Zusammenhang einbetten,
- Übungshilfen geben und positive Übungsatmosphäre schaffen; Übung so gestalten, dass wenig Fehler gemacht werden können.

### Langfristige Motivation aufbauen durch:

- regelmäßige Erfolgserlebnisse ermöglichen,
- Aufgabenschwierigkeit an Fähigkeit anpassen: Über- und Unterforderung vermeiden,
- kontinuierliche Steigerung der Übungsschwierigkeit,
- sich mit den TN am Erreichten freuen.

### Transfer fördern durch:

- Übungsaufgabe der Realität annähern,
- gründliche Beherrschung der Fertigkeiten anstreben,
- konkrete Beispiele geben.

VORTEILE & CHANCEN	NACHTEILE & PROBLEME
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ praktische Anwendung, Festigung, Automatisierung eines Könnens</li> <li>+ Auskunft über Einzelleistung: unmittelbares, direktes und individuelles → <b>A Feedback</b></li> <li>+ Lernen auch durch Beobachtung anderer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gefahr der Isolation der TN bei Einzelübung</li> <li>- Stresssituationen</li> <li>- evtl. Assoziationen der TN zum „Drill“, wie er aus der Schule bekannt ist</li> <li>- nicht immer ist es dem SL möglich, auch eine Rückmeldung zur Einzelleistung zu geben</li> </ul>

### Literaturhinweise

Aebli 2006; Becker/Clemens-Lodde/Köhl 1976; Bollnow 1991; Eisenhut/Zöpfl 1981; Müller 1999; Speichert 2001

### Autor

Ulrich Müller