PLANUNGSHILFE FÜR TRAINER*INNEN

Belastung und Lernziele miteinander verbinden.

Eine Übung so planen, dass ihre Anforderungen das gewünschte Lernen herausfordern.

LEITFRAGE
Was soll die Person in welcher Situation können?

Vier Schritte für die Planung

1. **Lernziel konkretisieren**
   Welches Verhalten soll konkret sichtbar oder hörbar werden?
2. **Anforderungen bestimmen**
   Welche Information, Entscheidung oder Handlung fordert die Lage?
3. **Passende Belastung auswählen**
   Zum Beispiel: Zeitdruck, Mehrdeutigkeit, soziale oder körperliche Anforderungen.
4. **Erfolgskriterium festlegen**
   Woran erkenne ich, dass das Lernziel gelingt – unabhängig vom Stresspegel?

BEISPIEL: DISTANZVERÄNDERUNG WAHRNEHMEN UND ENTSCHEIDEN

LERNZIEL	PASSENDE BELASTUNG	BEOBACHTBARES KRITERIUM
Bei einer Veränderten Distanz Eine passende Option wählen.	Distanz und Bewegungsrichtung variieren. Weitere Belastungen zunächst weglassen.	Die Person erkennt die Veränderung und passt Position oder Handlung an.

PRÜFFRAGE
Fordert die Belastung genau das Lernziel oder macht sie die Übung nur anstrengender?

Wenn die Zielhandlung nicht gelingt
Belastung oder Aufgabenstellung anpassen. Nicht automatisch weiter steigern.
Puls, Lautstärke und Erschöpfung sind für sich kein Nachwies von Lernen.

PLANUNGSHILFE FÜR TRAINER*INNEN / ARBEITSBLATT

Vom Lernziel zum Übungsauftrag

Zwei ausgefüllte Beispiele. Ich empfehle den Übertrag des Schemas auf Handy oder Tablet.

01 PRATZENARBEIT – PRÄZISES SCHLAGEN

LERNZIEL	In wechselnden Zielpositionen kontrollierte gerade Schläge präzise auf eine markierte Trefferfläche setzen.
ÜBUNGSAUFTRAG	A schlägt mit der Führhand, B hält eine Pratze mit markierter Zielzone. B bietet das Ziel zehnmal an und verändert dazwischen die Position um circa 10 – 20 cm seitlich und in der Höhe. A wartet auf das Zielangebot, passt die Distanz an und setzt den Schlag in die Zielzone. Danach Rollenwechsel.
ANFORDERUNG	Die wechselnde Zielposition erkennen, die passende Distanz herstellen und die Schlagbahn bis zur Zielzone kontrollieren.
BELASTUNG	Die Zielposition verändert sich nach jedem Versuch. Zunächst weder Zeitdruck noch zusätzliche Kraftvorgaben. Erst bei sicherer Ausführung die Zielpräsentation verkürzen (Zeitvorgabe).
ERFOLGSKRITERIEN	Mindestens 8 von 10 Schlägen treffen die markierte Zone kontrolliert, der Stand bleibt stabil. Die Trefferquote ist ein exemplarischer, anpassbarer Maßstab.

02 GESPRÄCHSFÜHRUNG – INFORMATIONEN GEWINNEN

LERNZIEL	Bei mehreren gleichzeitig sprechenden Gegenübern relevante Informationen strukturiert erfragen, den Quellen zuordnen und korrekt wiedergeben.
ÜBUNGSAUFTRAG	A trifft zwei Zeugen eines Streits. Nur B weiß: Eine beteiligte „Frau mit verletztem Arm“ sitz „am Südeingang“ Nur c weiß: eine zweite Person „ging in Richtung Parkplatz“ und sprach von einer „Waffe“. B und C beginnen gleichzeitig zu sprechen. A soll klären, „wo das Problem liegt“. Nach der Übung fasst A die gesicherten Angaben zusammen. Danach gemeinsamer Abgleich mit den Rollenspielern B und C. Ein Durchgang dauert 2 Minuten.
ANFORDERUNGEN	Die Gesprächsreihenfolge strukturieren, beide Personen gezielt befragen, Informationen den Quellen zuordnen und Unklares nachfragen.
BELASTUNG	Zwei Personen sprechen zu Beginn gleichzeitig. C unterbricht einmal, Keine Drohungen und kein zusätzlicher Zeitdruck. Anschließend: mehr Informationsfragmente, körperliche Auseinandersetzung zwischen B und C, Umgebungslautstärke, low light Konfiguration.
ERFOLGSKRITTERIEN	A ermitteln die Kernangaben in den Anführungszeichen, ordnet sie den Quellen zu und benennt verbleibende Unsicherheit. Dabei achtet er auf Eigensicherung durch Gestik und Positionierung.