

Körpersensibilität und-wahrnehmung

„Die fünf As der Präsentation“¹ nach Eberhart und Hinderer

schriftliche Hinweise zur Videoreihe
von **Christine Zienc-Tomczak**

Als Sportlehrkraft und Übungsleiter*in weiß man wie wichtig es ist, mit kraftvoller und positiver Energie in Trainingssituationen gehen zu können. Dazu gehört auch, stets Präsenz zu zeigen und die Aufmerksamkeit der Sportler*innen immer wieder einfangen zu können.

Neben einer guten allgemeinen Vorbereitung können hierbei die ‚Fünf As der Präsentation‘ nach Eberhart und Hinderer helfen. Fünf kleine Gedankenschritte durch die das eigene Auftreten und Wirken bewusst in den Fokus gerückt werden.

1. A wie ‚Ankommen‘

Bevor die ersten Worte im Trainingskontext und/oder der Teamansage fallen, sollte man als Trainer*in erst einmal am Ort des Geschehens ankommen. Vllt. gibt es einen bestimmten Ort in der Sporthalle oder auf dem Sportplatz, der perfekt geeignet ist um einerseits alles überblicken zu können und andererseits einen guten Zugriff auf die Sportler*innen bietet. Ein Ort, an dem man sich gut und sicher fühlt und der auch für notwendige Ansagen geeignet ist.

2. A wie ‚Aufbauen‘

Hat man seinen Zielort erreicht gilt es, Haltung anzunehmen.

Hierbei sollte der situative Rahmen beachtet werden: Was möchte man wem mitteilen? Aus welchem Grund und wie werden die Informationen weitergegeben? Grundsätzlich kann es helfen, zunächst einmal den ‚guten Stand‘ zu fokussieren. Hüftbreit stehen, Bodenfestigkeit mit den Füßen suchen, Arme locker seitlich am Körper hängen lassen, Kopf aufrecht, Brustbein leicht anheben, insg. aufrechte Haltung. Spricht man mit Kindern kann es sinnvoll sein, sich auf ihre Höhe zu begeben, also z. B. in die Hocke zu gehen.

¹ Sieglinde Eberhart, Marcel Hinderer (2014): Stimm- und Sprechtraining für den Unterricht. Ein Übungsbuch, S. 39, Paderborn

3. A wie ‚Anschauen‘

Durch Blickkontakt signalisiert man den Zuhörer*innen/ der Gruppe, dass nun Aufmerksamkeit gefordert wird und man beginnen möchte. Augenkontakt sollte hierbei primär mit freundlich und positiv gestimmten Gruppenmitgliedern hergestellt werden. Dies sorgt für mehr Selbstsicherheit und Motivation.

4. A wie ‚Ausatmen‘

Der Ausatmer ist Impuls für den Einatmer und über diesen kann der Sprechakt beginnen.

Zudem kann man mit einem ruhigen, fokussierten Ausatmen insg. regulierend auf die Atmung und den Puls einwirken. Dies kann helfen, wenn man beispielsweise vor einer Ansprache etwas aufgeregt ist. Durch ein fokussiertes, bewusstes Ausatmen wird man ruhiger und darüber im besten Falle gleichsam souveräner.

5. A wie ‚Anfangen‘

Hat man die o. g. Punkte durchlaufen, sich positioniert, fokussiert und die Atmung reguliert, kann schließlich das erste Wort fallen.

Noch ein kleiner Tipp:

Um sich selbst besser einschätzen zu können hilft es, wenn man Ansprachen, Übungsanleitungen, etc. zuhause vor dem Spiegel übt. Oder man nimmt ein kleines Video zur anschließenden Reflektion auf. Stehen motivierte Freunde und/oder Familienmitglieder zur Verfügung ist es eine tolle Sache, geplante Übungsanleitungen oder Gruppenansprachen mit diesen durchzuspielen. Wichtig ist hierbei natürlich ehrliches und konstruktives Feedback.

Weiterführende Informationen | Kontakt

Christine Zienc-Tomczak

Dipl. Sozialwissenschaftlerin & Musikwissenschaftlerin B.A.

Tel: +49 152 09060641

[Zur Videoreihe „Körpersensibilität“ auf schulsportwelten.de](https://schulsportwelten.de)