

Bewegungsvorstellung
Bewegungsumsetzung



Arbeit mit Checklisten

Allgemeine Grundstruktur der Bewegung



Wissen und Urteil



Harmonie der Bewegung



Bewegungsrhythmu
s



Bewegungskopplun
g

Allgemeine Grundstruktur der Bewegung

Zusammenfassung der Bewegung als Ganzes.

Vorbereitungsphase, **Hauptphase**, Endphase
(vor allem bei azyklischen Bewegungen)

Hauptphase, Zwischenphase (Endphase)
(vor allem bei zyklischen Bewegungen)

Lauf: Zwischenphase ist Vorbereitung der Hauptphase

Harmonie der Bewegung

Verhältnis der Einzelteile einer Bewegung

Schlüsselpositionen bei **stehenden Bildern** sind leicht zu beschreiben.

Schlüsselpositionen und ihre **Verbindung in hohem Tempo** sind viel schwerer zu beschreiben.

Bei hohem Tempo **Beschleunigungen zu erkennen** ist eine Kunst.

Die Bewegungsharmonie setzt sich zusammen aus:

Bewegungsrhythmu
s

Merkmal der
zeitlichen Ordnung

Bewegungskopplun
g

Zusammenhang der
Teilbewegungen

Schwungübertragung

Rumpfeinsatz

Kopfsteuerung

Harmonie der Bewegung

Bewegungsrhythmu
s

Bewegungskopplun
g

Diese Aspekte sind unmittelbar
miteinander verwoben.

Handout:

Beurteilung der Gesamtbewegung (Eintrag in verbalen Kategorien)

Bewegungsharmonie

z.B.: fließend, abgehackt, verklemmt, stockend, schön, leicht, krampfhaft, zurückhaltend

Bewegungsrhythmus

z.B.: schnell, langsam, beschleunigend, verlangsamend, stockend, stotternd

Bewegungskopplung

z.B.: nahtlos, stockend, Teilbewegung-Pause, Teilbewegung, nicht vorhanden, optimal

Bewegungsfluss

Geschwindigkeit, Beschleunigung

Bewegungspräzision

Ziel, -Ablauf-, Treffgenauigkeit

Bewegungskonstanz

Wiederholbarkeit

Bewegungsstärke

Krafteinsatz (am richtigen Punkt)

Bewegungstempo

Geschwindigkeit im Soll

Bewegungsumfang

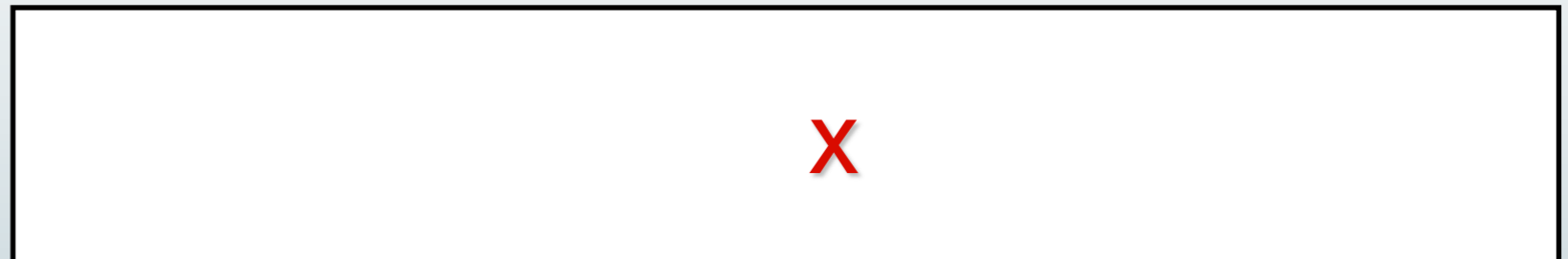
Raum für Beschleunigung

Bewegungsfluss

Eintrag auf 10 cm Skala

Bewegungspräzision

Bewegungskonstanz



mangelhaft

sehr gut

Bewegungsstärke

Bewegungstempo

Bewegungsumfang

Bewegungsfluss

X

Bewegungspräzision

X

Bewegungskonstanz

X

Bewegungsstärke

X

Bewegungstempo

X

Bewegungsumfang

X



Welche Phase ist entscheidend?



Handout:

Untersucht in Gruppen eine Disziplin aus den Familien Sprint
(Lauf), Sprung, Wurf

Wichtigste Phase?

Wichtigster Beobachtungspunkt
mit zugehörigem Kriterium?

Nicht mehr als 5 min. pro Disziplinfamilie!