Phasenmodell

(nach K. Meinel und G. Schnabel)

„Jede Bewegung lässt sich in **verschiedene Bewegungsabschnitte** einteilen, die jeweils für das Gelingen der Bewegung eine **unverzichtbare Funktion** haben.“

|  |  |
| --- | --- |
| **Dreiphasige**  **Bewegungsstruktur** | **Zweiphasige**  **Bewegungsstruktur** |
| ↓ | ↓ |
| Azyklische Bewegungen   * Erreichen des Bewegungsziels durch eine einmalige Aktion; * Beibehaltung der Reihenfolge der Teilbewegungen | Zyklische Bewegungen   * gleichartige Teilbewegungen wiederholen sich mehrfach |
| 1. **Vorbereitungsphase** –   Erzeugung optimaler Voraussetzungen   1. **Hauptphase** – „Kernstück“, Bewältigung der Bewegungsaufgabe 2. **Endphase** –   stabiler Gleichgewichtszustand | * **Zwischenphase**   Vorbereitungs- und Endphase überlagern sich   * Phasenverschmelzung * **Hauptphase** |
| **Strukturvarianten** | |
| z.B. Bewegungskombinationen | |
| ↓ | |
| Aufeinanderfolgende Verbindung mehrerer Teilbewegungen/Bewegungsfertigkeiten | |
| zyklisch-azyklisch; azyklisch-azyklisch; zyklisch-zyklisch  (Laufen-Springen; Fangen-Werfen; Gehen-Laufen) | |
| * Sukzessivkombinationen | |

Quellenangabe:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegt1.html> Zugriff: 25.01.20217.

Gramstadt, M. u.a. (2015). Bewegungslehre GELBE REIHE Materialien SII (S.62-65). Prof. Dr. Armin Kibele, Hans-Peter Konopka, (Hrsg.). Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers GmbH, Braunschweig.