

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.“

<p style="text-align: center;">Dreiphasige Bewegungsstruktur</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p style="text-align: center;">Zweiphasige Bewegungsstruktur</p> <p style="text-align: center;">↓</p>
<p style="text-align: center;">Azyklische Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Erreichen des Bewegungsziels durch eine einmalige Aktion; ➤ Beibehaltung der Reihenfolge der Teilbewegungen 	<p style="text-align: center;">Zyklische Bewegungen</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ gleichartige Teilbewegungen wiederholen sich mehrfach
<ol style="list-style-type: none"> 1. Vorbereitungsphase – Erzeugung optimaler Voraussetzungen 2. Hauptphase – „Kernstück“, Bewältigung der Bewegungsaufgabe 3. Endphase – stabiler Gleichgewichtszustand 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwischenphase Vorbereitungs- und Endphase überlagern sich ⇨ Phasenverschmelzung • Hauptphase
<p style="text-align: center;">Strukturvarianten</p> <p style="text-align: center;">z.B. Bewegungskombinationen</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">Aufeinanderfolgende Verbindung mehrerer Teilbewegungen/Bewegungsfertigkeiten zyklisch-azyklisch; azyklisch-azyklisch; zyklisch-zyklisch (Laufen-Springen; Fangen-Werfen; Gehen-Laufen)</p> <p style="text-align: center;">➔ Sukzessivkombinationen</p>	

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.