

Theorievorlage für Input – Phasenmodell

<http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegt1.html> (Quellentext)

Zugriff: 25.01.2017

(U. Göhner: Prinzipien zur Analyse sportlicher Bewegungen.

In: Sport - Theorie in der gymnasialen Oberstufe, S. 119 ff)

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

Bei azyklischen Bewegungen wird das Bewegungsziel durch eine einmalige Aktion erreicht (Beispiel: Werfen, Springen). Die Reihenfolge der Teilbewegungen ist nicht umkehrbar. Die Bewegung kann dabei in drei Phasen gegliedert werden.

Es lassen sich folgende Phasen unterscheiden:

- **Vorbereitungsphase**
- **Hauptphase**
- **Endphase.**

Jede Teilbewegung hat eine besondere Funktion im Gesamttablauf. In der Hauptphase wird das eigentliche Bewegungsziel erreicht.

Bei zyklischen Bewegungen wiederholen sich gleichartige Teilbewegungen (Beispiel: Gehen, Laufen, etc.). Der Bewegungsablauf lässt sich in zwei Phasen einteilen.

Es kommt zu einer **Überlagerung von Vorbereitungs- und Endphase** (Phasenverschmelzung).

Man bezeichnet die Struktur der Bewegung dann als Hauptphase und Zwischenphase.

Bei einer Reihe von Bewegungen kommt es zu einer Kombination von zyklischen und azyklischen Bewegungen.

Informationen zur Vorbereitungsphase:

Die Vorbereitungsphase schafft optimale Voraussetzungen für die Hauptphase einer Bewegung bzw. eines Bewegungsablaufs.

Sie ist zu erkennen

- a) als eine Ausholbewegung, d.h. als eine der eigentlichen Bewegung entgegengesetzte Bewegung (z.B. leichte Beugung – demi plié – im Absprungbein)
- b) als Anlauf (z.B. einige Schritte oder Chassé – Vorwärtsgalopp - bei Sprüngen)

Beispiele für alle in diesem Unterrichtsvorhaben geplanten azyklischen Bewegungen:

- Stand: Standbein – demi plié (leicht gebeugtes Knie), danach relevé (Ballenstand) und Standbein gestreckt
- Drehung: Standbein – demi plié (leicht gebeugtes Knie), danach relevé (Ballenstand) und Standbein gestreckt
- Arme – Ausholbewegung (beide Arme links) „entgegen“ der Drehrichtung – Schwungarmbewegung: rechter Arm schwingt nach rechts
- Sprung: Absprungbein – demi plié (leicht gebeugtes Knie), danach schnellkräftiges Strecken
- Arme – tief nehmen danach den Gegenarm zum Schwungbein nach vorne schwingen den anderen Arm zur Seite schwingen und beide Arme dort fixieren

Zusatzinformationen – Grenzen der Vorbereitungsphase:

Werden die vorgeschalteten Bewegungen in dieser Vorbereitungsphase übertrieben, wird z. B. das Plié zu tief ausgeführt oder werden nicht nur die Arme, sondern auch die Schulter gegen die Drehrichtung geschwungen, kann die nachfolgende Leistung schlechter werden.

Der erste Grund ist in dem möglichst **optimalen Beschleunigungsweg** zu sehen:

- ➔ je größer die Ausholbewegung ist, desto länger wird auch der anschließend ausnutzbare Beschleunigungsweg;
- ➔ damit verlagert sich auch die Dauer der Krafteinwirkung, dies führt wiederum zu einer größeren Endgeschwindigkeit des beschleunigten Körperteils bzw. Sportgeräts.

Nun ist es aber möglich, dass – je nach Trainingszustand – die entsprechende Muskulatur bei einem zu langen Beschleunigungsweg ermüdet und daher nur noch geringere Kräfte aufbringen kann.

Der Vorteil des längeren Beschleunigungswegs ist dann mit dem Nachteil einer überforderten Muskulatur verbunden.

Die Ausholbewegung kann daher nicht beliebig vergrößert werden.

Ein zweiter Grund wird in der **höheren Kraft** gesehen, die **durch eine Ausholbewegung zu Beginn der Hauptphase** bereitgestellt wird.

Da die Ausholbewegung entgegengesetzt zur Hauptbewegung verläuft, muss sie abgebremst und in eine neue Richtung übergeleitet werden...")

Informationen zur Hauptphase:

„Das Kernstück der sportlichen Bewegung ist die Hauptphase.

Mit ihr wird die eigentliche Bewegungsaufgabe realisiert, bzw. Bewegungsaufgabe gelöst.“

In der Hauptphase werden grundsätzlich zwei Zielrichtungen verfolgt:

- a) Der eigenen Körper wird von einer Stelle zu einer anderen bewegt.
In der Gymnastik/im Tanz spricht man auch von Lokomotionen, z. B. Laufen, Hüpfen, Springen.
- b) Ein Gerät oder ein Gegner werden bewegt.
In der Gymnastik wäre das z.B. der Abwurf eines Handgeräts.

Wenn man einen möglichst hohen Sprung oder eine möglichst schnelle Drehung (z.B. eine Doppeldrehung) ausführen will, wird dies durch die in der Hauptphase ausgeführten Aktionen gelöst:

Hohes Springen: durch das möglichst schnelle Strecken im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk,

Schnelles Drehen: durch das schnelle Schwingen der Arme in die Bewegungsrichtung und den Spielbeineinsatz über die Seite in die Passé-Position.

Informationen zur Endphase:

„Als Endphase kennzeichnet man jenen Bewegungsabschnitt, in dem die Aktionen der Hauptphase in einen Gleichgewichtszustand übergeleitet werden.“

Dieser Gleichgewichtszustand (extreme Körperspannung) kann ein Zustand relativer Ruhe, er kann aber auch nur ein kurzzeitiges Durchgangsstadium vor dem Beginn einer neuen Bewegung sein.

Die eigentliche Bewegungsaufgabe ist mit dem Ende der Hauptphase gelöst, d.h. der Sprung wurde ausgeführt oder der Ball hat z. B. die Hand verlassen, der Sportler befindet sich jedoch noch in einem Bewegungszustand, der erst durch Übergangsaaktionen "beruhigt" werden muss.

Strukturvarianten – Bewegungskombinationen

1. Sukzessivkombination: Aufeinanderfolgende Verbindung mehrerer Bewegungsfertigkeiten.
Es kommt zu fließenden Verbindungen von Teilbewegungen (aus azyklischen und/oder zyklischen Bewegungen), ähnlich der Phasenverschmelzung.
Ein Beispiel aus der Gymnastik wäre die Kombination aus Gehen, Hüpfen und Laufen.
2. Simultankombination: Gleichzeitige Ausführung mehrerer Bewegungsfertigkeiten.
Ein Beispiel aus dem Jazztanz wäre das Technikmerkmal Polyzentrik (z.B. Beine und Arme werden parallel und unabhängig voneinander bewegt).
Ein Beispiel aus der Gymnastik wäre, während einer Grundform, ohne diese zu unterbrechen bzw. zu verändern, gleichzeitig ein Handgerät abzuwerfen und zu fangen.