

Drehungen – Stände – Sprünge

Allgemeine
Bewegungsbeschreibungen

Drehungen – Allgemeine Bewegungsmerkmale – 7a

Technik (allgemein):

- Drehungen des Körpers um seine Längsachse
- Stütz auf dem Fußballen

Bewegungsstruktur:

- Vorbereitungsphase
- Hauptphase (mit Drehansatz und Drehphase)
- Absetzphase

Stände – Allgemeine Bewegungsmerkmale –7b

Technik (allgemein):

- Körper wird in einer bestimmten Haltung bzw. Bewegung über einer gleichbleibenden, relativ kleinen Stützstelle gehalten

Bewegungsstruktur:

- Vorbereitungsphase, Ansatzphase,
- Standphase und
- Absetzphase

Sprünge – Allgemeine Bewegungsmerkmale – 7c

Technik (allgemein):

- kräftiger Abdruck der unteren Extremitäten vom Boden
- Erreichen einer ausgeprägten Flugphase
- Körpermasse wird je nach Absprung- und Flugphasengestaltung beschleunigt (aufwärts, vorwärts-aufwärts, seitwärts- oder rückwärts-aufwärts)

Bewegungsstruktur:

- Anlauf- und Aushol- bzw. Aufsprungbewegung
- Absprung und Flugphase
- Landung