

Arbeitsblatt 1

Qualitative Bewegungsmerkmale - Bewegungsfluss

Eure Gruppe setzt sich mit dem qualitativen Bewegungsmerkmal Bewegungsfluss auseinander.

Arbeitsauftrag

Lese den Informationstext aufmerksam durch.

Findet gemeinsam wichtige Begriffe (Stichworte) für das Qualitätsmerkmal Bewegungsfluss und notiert sie auf den bereitliegenden Kärtchen.

Erläutert euren Mitschülern das Qualitätsmerkmal „Bewegungsfluss“ anhand der von euch erstellten Kärtchen.

Informationen zu Bewegungsfluss

Bei einem kontinuierlichen Bewegungsablauf spricht man von Bewegungsfluss. Er wird gekennzeichnet durch „fließende“, harmonische und nahtlos ineinandergreifende Bewegungssequenzen. Gestört wird der Bewegungsfluss durch ungewollte Bewegungsstopps, abrupte Änderungen der Bewegungsrichtung und plötzlich auftretende dynamische Veränderungen.

Arbeitsblatt 2

Qualitative Bewegungsmerkmale – Bewegungsumfang

Eure Gruppe setzt sich mit dem qualitativen Bewegungsmerkmal Bewegungsumfang auseinander.

Arbeitsauftrag

Lese den Informationstext aufmerksam durch.

Findet gemeinsam wichtige Begriffe (Stichworte) für das Qualitätsmerkmal Bewegungsumfang und notiert sie auf den bereitliegenden Kärtchen.

Erläutert euren Mitschülern das Qualitätsmerkmal „Bewegungsumfang“ anhand der von euch erstellten Kärtchen.

Informationen zu Bewegungsumfang

Die räumliche Ausdehnung eines Bewegungsablaufes wird als Bewegungsumfang bzw. als Bewegungsweite bezeichnet. Eine ästhetische Bedeutung hat die Bewegungsweite/der Bewegungsumfang bei tänzerisch-gestalterischen Sportarten. Sie setzt eine gute Beweglichkeit voraus. So soll zum Beispiel der Raum bei Bewegungsabläufen voll ausgenutzt werden, die Bewegung des Körpers/der Körperteile soll groß und weit-ausladend gestaltet sein. Der Bewegungsumfang muss optimal sein, d. h. Bewegungen, die „zu groß“ bzw. „zu klein“ sind, wirken sich nachteilig auf nachfolgende Bewegungen aus. So führt zum Beispiel eine zu weite Ausholbewegung der Arme vor einer Drehung, zu einem Gleichgewichtsverlust.

Arbeitsblatt 3

Qualitative Bewegungsmerkmale - Bewegungspräzision

Eure Gruppe setzt sich mit dem qualitativen Bewegungsmerkmal Bewegungspräzision auseinander.

Arbeitsauftrag

Lese den Informationstext aufmerksam durch.

Findet gemeinsam wichtige Begriffe (Stichworte) für das Qualitätsmerkmal Bewegungspräzision und notiert sie auf den bereitliegenden Kärtchen.

Erläutert euren Mitschülern das Qualitätsmerkmal „Bewegungspräzision“ anhand der von euch erstellten Kärtchen.

Informationen zu Bewegungspräzision

Bewegungspräzision äußert sich durch die genaue, „saubere“ und deutliche Ausführung einer Bewegung. Es gibt zwei Arten der Bewegungspräzision, die Ablaufgenauigkeit und die Zielgenauigkeit bzw. Treffgenauigkeit. Von Ablaufgenauigkeit spricht man, wenn bei einer vorgegebenen Bewegungsabfolge alle Elemente korrekt ausgeführt, in der richtigen Reihenfolge vollzogen und sie „zu Ende“ gebracht werden. Ziel- und Treffgenauigkeit benötigt man bei Zielschusspielen oder auch z.B. beim Treffen des Schwebebalkens mit den Füßen nach einem Salto (Landung).