

6. Aufbau einer Bewegungshandlung (ca. 2 Std.)

6.1 Definition

Definition:

Eine Bewegungshandlung ist
.....
.....

6.2 Faktoren, welche die Bewegungshandlung beeinflussen

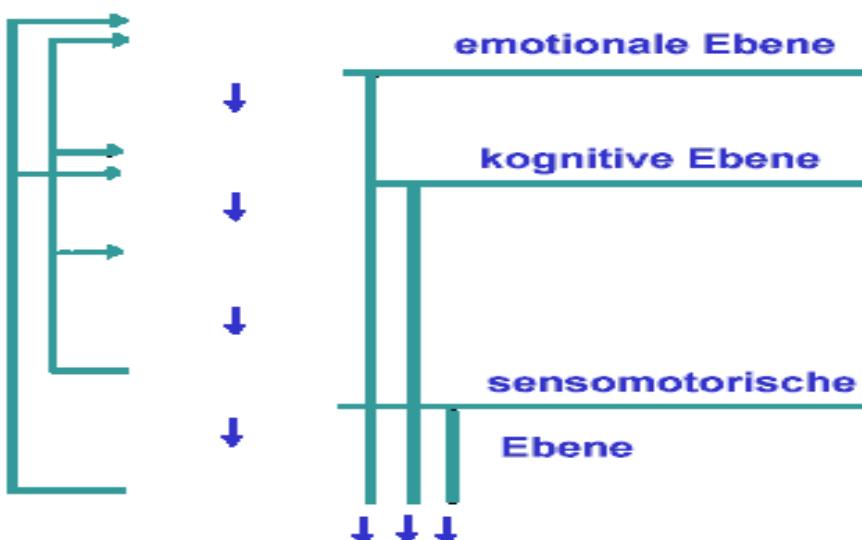
Innere Faktoren:

- Physiologie:
 - Anatomie:
 - Biomechanik:
 - Subjektive Empfindungen und Motive:
 - Kognitive und soziale Faktoren:
 - Konditionelle Fähigkeiten:
 - Koordinative Fähigkeiten:
-

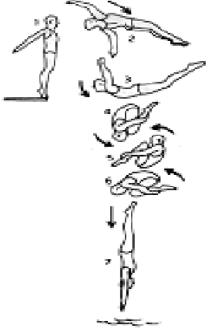
Äußere Faktoren:

-
-

6.3 Aufbau einer Bewegungshandlung



Beispiel:

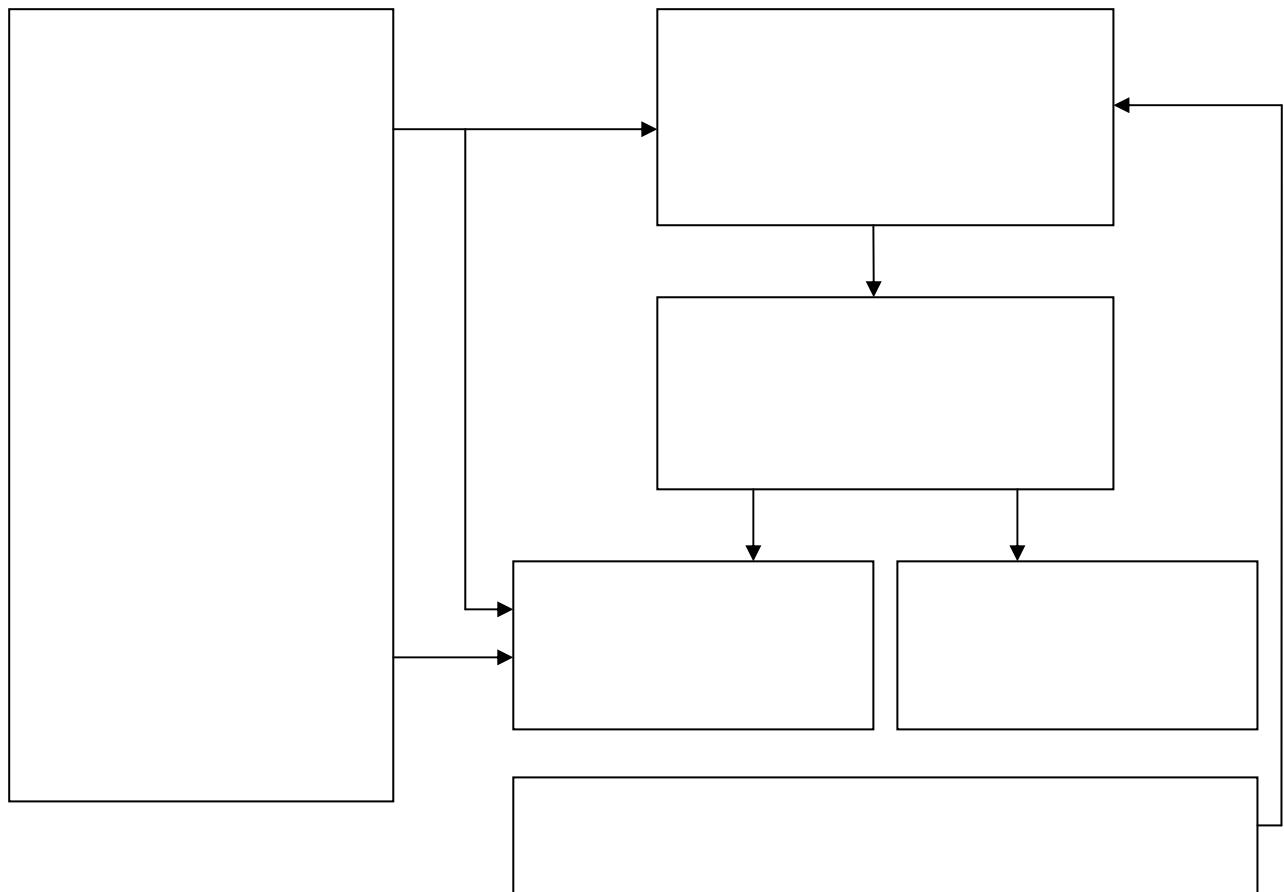
	<i>Bsp.: Sprung vom 10-m Turm</i>
Antriebsteil (emotionale Ebene) <ul style="list-style-type: none"> – energetische Komponente der Handlungsstruktur – antriebsregulierende Faktoren sind : Motive, Einstellungen, Bedürfnisse, Interessen, Erwartungen 	<ul style="list-style-type: none"> – Imagepflege, Angabe – Neugierde – sich selbst etwas beweisen – Lob von anderen erhalten
Orientierungsteil (kognitive Ebene) <ul style="list-style-type: none"> – Planung der Handlungsausführung – Erkennen und Analysieren der Situation – <i>Denkprozesse</i> Wissen, Erfahrung, Einschätzung der Fähigkeiten und Fertigkeiten(entfällt bei Spontanhandlungen) 	<ul style="list-style-type: none"> – Kopfsprung, Fußsprung, mit/ohne Anlauf, Salto..... – 10m sind sehr hoch, – bei dieser Höhe ist Wasser hart wie Beton, bereits vom 3m-Brett ist es ratsam, gerade einzutauchen – bei Anlauf entsteht evtl. unerwünschter Drehimpuls
Entscheidungsteil (emotional/kognitiv) <ul style="list-style-type: none"> – Abrufen des gebildeten Handlungsplanes (oder mehrerer Handlungspläne) – evtl. Auswahl des günstigsten Handlungsplanes 	<ul style="list-style-type: none"> – Kopfsprung, ohne Anlauf, Fäuste geballt, einfacher „Abfaller“
Ausführungsteil (sensomotorische Ebene) <ul style="list-style-type: none"> – ständige Regulation (bewusst/unbewusst) der Bewegung auf Grund von Informationsaufnahme aus der Umwelt unter Beeinflussung äußerer Umstände (z.B. Ermüdung) 	<ul style="list-style-type: none"> – Körperhaltung durch Bewegung der Körperteile zueinander korrigieren (Rudern mit den Armen) – Seitenwind ausgleichen

Ergebnisteil

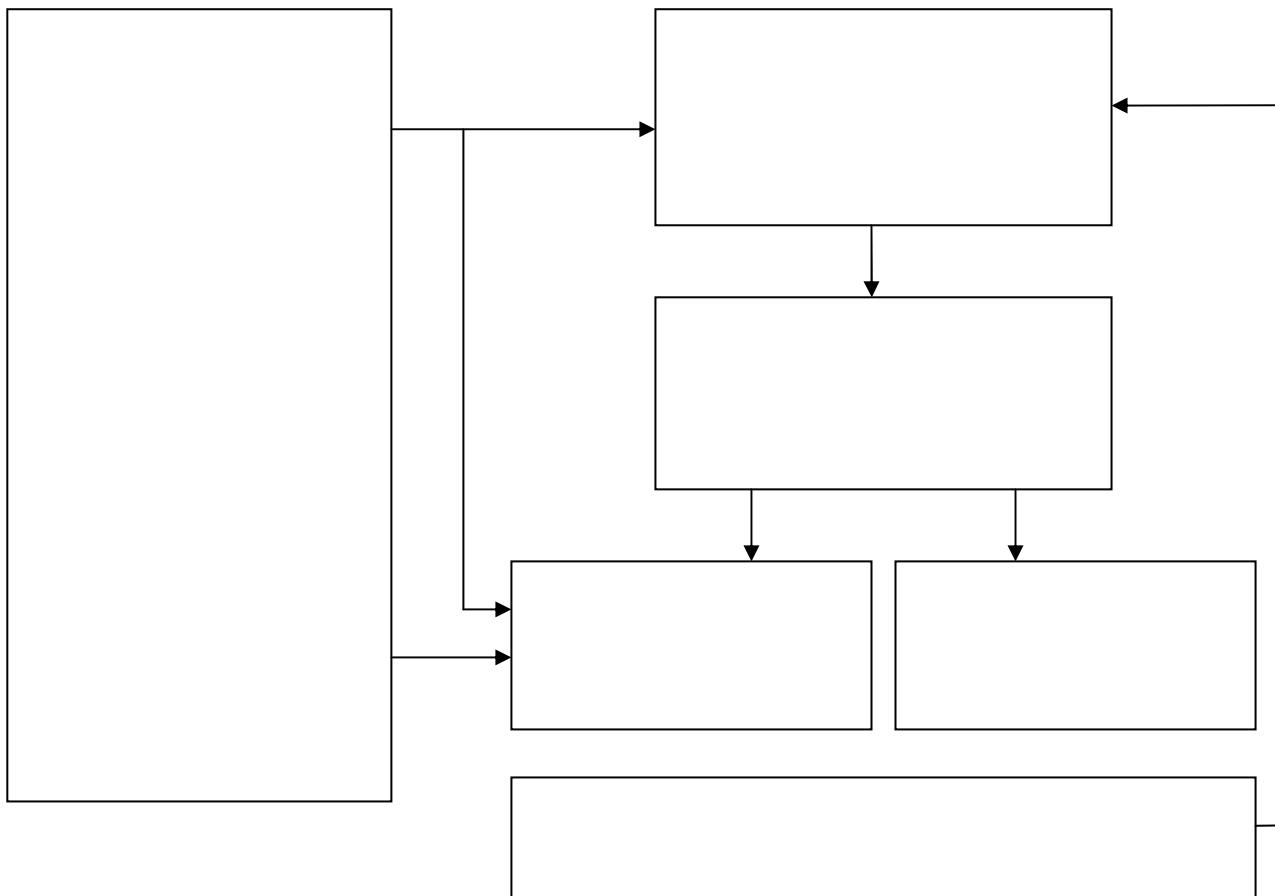
- gedankliche Beurteilung und emotionale Bewertung der Bewegung → Speicherung für weitere Bewegungen
- „das ist daneben gegangen“
- „peinlich, und das vor allen Leuten“
- beim nächsten Mal die Körperspannung länger/ besser halten

6.4 Bewegungshandlung als Regelkreismodell

5.4.1 Eigen- und Fremdanalyse innerhalb des kybernetischen Regelkreismodells



5.4.2 Beispiel: Hochsprung



Eigenanalyse

Bei der Eigenanalyse kontrollieren die Fühler für die innere und äußere Bewegungsanalyse die vollzogene Bewegung. Sie übermitteln die Ergebnisse dieses Ist-Werts an das ZNS, das als Regler bei Unterschieden zwischen Ist - und Sollwert bewusst oder unbewusst entsprechende Korrekturen im Sinne einer Bewegungsentwurfsänderung mit nachfolgender Angleichung an den Sollwert vornimmt.

Fremdanalyse

Bei der Fremdanalyse wird der Bewegungsablauf von außen durch den Sportlehrer/ Trainer/ Mitschüler analysiert, kommentiert und gegebenenfalls korrigiert. Diese äußere Rückkoppelung kann über akustische (verbale Hinweise), optische (Demonstration des optimalen Bewegungsablaufs) oder taktile Informationen (Spüren eines Hautkontakts) erfolgen.

6.5 Bewegungshandlung und Bewegungsantizipation

6.5.1 Definition

Bewegungsantizipation bedeutet die geistige Vorwegnahme von Handlungsziel und Handlungsprogramm.

6.5.2 Programmierung einer Bewegungshandlung unter Berücksichtigung verschiedener Antizipationsprozesse

1. Informationsaufnahme und – verarbeitung zur Bewegungs- vorstellung (Erfahrungsantizipation)	Ein Zuspiel im Basketball wird als Information aufgenommen. Aufgrund der Bewegungserfahrung ergibt sich eine Bewegungsvorstellung, wie der Ball unter Kontrolle gebracht werden kann.
2. Gedankliche Vorausnahme der Handlungsbedingungen (Situations-, Erfahrungs-, Zielantizipation)	Die äußere Situation (Gegen/Mitspieler, Ballweg) bestimmt die Überlegung über folgende Spielaktionen (Abspiel, Durchbruch, Korbwurf)
3. Erstellung eines Handlungs- programmms, gedankliche Vorausnahme der Bewegungs- handlung (Programmantizipation)	In kürzester Zeit wird ein Handlungsprogramm entworfen, wie der folgende Bewegungsablauf zielgerecht erfolgen kann

6.5.3 Antizipation und Schwierigkeitsgrad

Zunehmender Schwierigkeitsgrad der Antizipation:

„*passive Umwelt*“
Schmetterschlag auf den ruhenden Ball

„*aktive Umwelt*“
Schmetterschlag auf den fliegenden Ball

„*aktive Umwelt*“ mit Partner oder Gegenspieler
Schmetterschlag auf den fliegenden Ball unter Berücksichtigung des gegnerischen Blocks

Ansatzlose Bewegungen (ohne Ausholen) oder *Finten*, um den Gegner zu einer falschen Antizipation zu veranlassen. Sehr gute Spieler beziehen auch dies in ihre Antizipation mit ein.