

## **Kompetenzen und Leistungsnachweise „Techniken lernen“ und „psycholog. Training 1“**

### **Bewegungslehre allgemein:**

- Ziele der Bewegungslehre verstehen
- verschiedene Sichtweisen auf die Bewegungslehre kennen

### **Aussenaspekt der Bewegungslehre:**

- unterschiedliche Möglichkeiten der Beobachtung auf die Aussenperspektive der Bewegung unterscheiden (Bewegungsmerkmale, Bewegungsphasen, Knotenpunkte)
- zeitliche von funktional-hierarchischen Phasenanalysen unterscheiden
- anhand verschiedener Perspektiven auf die Aussensicht Ist-Soll-Wert-Vergleiche herstellen

### **Innenaspekt und motorisches Lernen:**

- anatomisch-physiologische Aspekte des Bewegungslernens verstehen
- verstehen und erleben, was im Körper beim Lernen von Bewegungen abläuft
- Schwierigkeiten beim sportlichen Lernen erleben und verstehen

### **Bewegungsvorstellung:**

- Grundlagen über die Sinneswahrnehmung verstehen
- verstehen und im eigenen Lernen erleben, welche Faktoren die Bewegungsvorstellung beeinflussen und wie ein inneres Bewegungsmodell aufgebaut wird. Die eigene Bewegungsvorstellung präzisieren.
- Visualisierung als Methode des psychologischen Trainings gezielt anwenden.

### **Koordination:**

- Definitionen der Koordination unterscheiden
- die Veränderung der Koordination (in Bezug auf die Bewegungsvorstellung und die Bewegungsausführung) des Anfängers hin zum Könnler als Entwicklung erleben und die verschiedenen Phasen verstehen
- drei komplexe Zielformen mit hoher Präzision ausführen

### **Sportpraxis:**

- drei schwierige Bewegungsabläufe erlernen
- die Entwicklung im Bewegungslernprozess mit der Theorie in Verbindung bringen und im Entwicklungsjournal protokollieren :
  - Trick-Korbleger im Basketball
  - Kombination mit dem Seil
  - Jonglieren mit vier Bällen (3 Niveauübungen)

### **Leistungsnachweise:**

- Praxis:
  - Noten 1-3: Notenübungen am 22.12.2021, Beurteilung siehe ‚Zielformen-Kriterien‘
  - Note 4: Abgabe Entwicklungsprotokoll und Reflexion der Videos bis 12.1.22; Kriterien s. Lernjournal
- Theorie: 12.1.2022

## Bewegungslernen: Zielformen Praxis und Bewertungskriterien

### 1) Rope-skipping

Folge zweimal hintereinander plus vier normale Sprünge zum Ende absolvieren

- |   |     |                            |
|---|-----|----------------------------|
| 1 | 1-4 | 4x normal                  |
|   | 5-8 | 2x langsam mit Doppelhupf  |
| 2 | 1-4 | 4x normal                  |
|   | 5-8 | 2x langsam mit Jack        |
| 3 | 1-4 | 4x normal                  |
|   | 5-8 | 2x kreuzen                 |
| 4 | 1-4 | 4x normal                  |
|   | 5-8 | 1x Pretzel plus side swing |

ganz



Pretzl



### 2) Trick-Korbleger (beschrieben für Rechtshänder, für Linkshänder gegengleich)

Abfolge fünfmal hintereinander absolvieren

- Start auf Höhe Mittellinie an rechter Aussenseite (Männer siehe Video Frauen)
- 1x prellen unter linker Grätsche, 1x prellen unter rechter Grätsche zum Anlaufen (Männer siehe Video Frauen)
- auf zweitletzten Schritt (rechter Fuss): Ball hinter Körper im Uhrzeigersinn kreisen
- Absprung auf linkem Fuss
- Männer zusätzlich In der Luft: Ball um rechtes Bein kreisen (Uhrzeigersinn)
- unter dem Korb durchfliegen
- Wurf mit der linken Hand zu Korbwurf via Brett

Frauen



Männer



### 3) Jonglieren mit 4 Bällen

30 Sekunden jonglieren; 2 Bälle pro Hand; Flugbahn: von unten innen nach oben auswärts kreisend; Ellbogen am Körper; Hände vor Bauch

- 4er Übung mit 2 Bällen: mit einer Hand; danach andere Hand; beide Hände je 30 sec.
- 5er Übung mit 4 Bällen: beide Hände; Bälle gleichzeitig synchron
- 6er Übung mit 4 Bällen: Endform: Bälle asynchron jonglieren



Noten	Kriterien	Jonglieren	
		5er-Üb.	4er-Üb.
6	Feinmotorisch, Bewegung wird beherrscht, Bewegungsgenauigkeit sehr hoch, stimmt mit Zielform überein, Grad der Dynamik und des Bewegungsflusses sind hoch, kaum (Wiederholungs-) Fehler	5	4
5	z.T. feinmotorisch, Bewegungsgenauigkeit recht hoch, etwas unsicherere Bewegungsausführung bezüglich Bewegungsfluss und Dynamik, kleinere (Wiederholungs-) Fehler	4	3.25
4	z.T. grobmotorisch, Bewegungsgenauigkeit mittleren Grades, unsichere Bewegungsausführung bezüglich Bewegungsfluss und Dynamik, mit (Wiederholungs-) Fehlern	3.25	2.5
3	Grobmotorisch, Bewegungsgenauigkeit tief, Bewegung ist erkennbar, grobe Mängel in Bewegungsfluss und Dynamik, (Wiederholungs-) Fehleranzahl hoch	2.5	2
2	Sehr grobmotorisch, Bewegung ist knapp erkennbar, Bewegungsgenauigkeit sehr tief, kein Bewegungsfluss und kaum Dynamik erkennbar, viele (Wiederholungs-) Fehler	1.75	1.5
1	Demonstrierte Bewegung ist nicht als Zielform erkennbar	1	1

**Entwicklungsprotokoll Bewegungslehre**

Name:

Nach jedem Training das Niveau der drei Bewegungsabläufen protokollieren (Information: siehe auch Dokument zu "Bewegungsmerkmale")

**Beurteilung des Protokolls (4. Notenwert):**

- Fokus auf wesentliche Aspekte, Präzision
- Analyse des momentanen Niveaus
- Präzise Beschreibung, was zu verbessern ist

Datum	Seil	Trickkorbleger	Jonglieren
10.11.21			
17.11.21			
24.11.21			

1.12.21			
8.12.21			
15.12.21			

## Bewegungsmerkmale

### 1 Bewegungsrhythmus

Allgemeine Bezeichnung für die zeitlich-dynamische Gliederung und Akzentuierung eines Bewegungsablaufes. Gleichartige Bewegungselemente sollen bei Wiederholungen flüssig ineinandergefügt werden. Typisch ist ein periodischer Wechsel von Spannung und Entspannung und nicht eine ständige Verkrampfung. Die Bewegungsausführung ist dann rhytmisch, wenn der Wechsel von Anspannung und Entspannung der zeitlichen Gliederung des Bewegungsablaufes entspricht.

**Typisch Anfänger:** verkrampft, verspannt, übermässiger Anstrengungsgrad, Pausen u. plötzliches Schnellerwerden

### 2 Bewegungskopplung

Die Bewegungskopplung ist ein Bewegungsmerkmal, welches das Zusammenwirken der durch Muskeln und Gelenke möglichen Teilbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Kopfes bei einer Gesamtbewegung bezeichnet. Das spezifische Interesse wird dabei auf die Beteiligung der grossen Muskelketten und der Gelenke gerichtet.

**Typisch Anfänger:** mangelhafte Schwungübertragung auf den ganzen Körper, Phasenbeginn bei unterschiedlichen Körperteilen zeitlich falsch (z.B. Rumpfeinsatz zu spät), falsche Steuerfunktion des Kopfes (z.B. falsche Richtung oder zu wenig intensiv)

### 3 Bewegungsfluss

Bewegungsmerkmal, das die Kontinuität im Bewegungsablauf bezüglich unterschiedlicher Parameter (u.a. Weg, Zeit, Kraft, Winkel). Bewegungsfluss ist ein wesentlicher Ausdruck der *Koordination*. So finden sich hier auch Verbindungen zu Bewegungsrhythmus, -tempo und -stärke.

**Typisch Anfänger:** ungenügender räumlicher Verlauf (eckig, unrund, ...), ungenügender zeitlicher Verlauf (plötzlich, sprunghaft, abrupt, ...), ungenügender dynamischer Verlauf (nicht fließend, abrupte Übergänge, ...)

### 4 Bewegungspräzision

Grad der Übereinstimmung von im Bewegungsvollzug zu realisierenden Ergebnisse oder Teilergebnisse mit vorgegebenen konkreten Zielen oder Teilzielen. Sie lässt eine präzise Übereinstimmung von Soll- und Istwert beobachten. Die Bewegungsgenauigkeit beinhaltet die Zielgenauigkeit eines Bewegungsablaufs bzw. seine Übereinstimmung mit einer vorgegebenen Bewegungsform. Unterschieden wird in **Zielgenauigkeit** (z.B. Effizienz beim Smash) und in **Ablaufgenauigkeit** (z.B. Gleichheit des ausgeführten Smash mit der optimalen Zielbewegung).

**Typisch Anfänger:** fehlerhaft, weicht deutlich von Zielform ab, je schneller die Ausführung, desto ungenauer

### 5 Bewegungskonstanz

Der Grad der Übereinstimmung wiederholt ausgeführter Bewegungsakte – zyklischer wie azyklischer. Hier geht es also um die Übereinstimmung wiederholter Bewegungsabläufe beim Vergleich untereinander. Die Bewegungs- oder Wiederholungskonstanz erstreckt sich auf **Leistungsergebnisse** (z.B. Anzahl erfolgreiche Smashes) oder die **Bewegungsstruktur** (z.B. Gleichheit der Smashbewegungen).

**Typisch Anfänger:** Die Bewegungswiederholungen unterscheiden sich stark voneinander, instabil

### 6 Bewegungsumfang

Bewegungsumfang ist das Bewegungsmerkmal, das die räumliche Ausdehnung eines Bewegungsablaufs charakterisiert. Das Optimum des Bewegungsumfangs wird durch die Anforderung an die Bewegungsaufgabe vorgegeben (z.B. hoher Salto, weiter Sprung, ...).

**Typisch Anfänger:** zu wenig Ausholbewegung, zu geringer Bewegungsumfang, zu hoher Bew.umfang (seltener)

### 7 Bewegungstempo

Das Bewegungstempo bezieht sich auf die zeitliche Dauer bzw. Bewegungsfrequenz und Geschwindigkeit von genauen Bewegungsakten oder von Teilbewegungen.

**Typisch Anfänger:** zu hastig, zu langsam, das Tempo ist am Anfang des Lernprozesses oft nicht gefunden

### 8 Bewegungsstärke

Merkmal des Krafteinsatzes beim Bewegungsvollzug. Der Krafteinsatz soll der Zielform angepasst sein, d.h. es gibt je nach Zielform grosse Unterschiede (Bsp.: Speerwurf oder Korbleger). Der Könnner weiss seinen Krafteinsatz entsprechend der Zielform wohl zu dosieren - nicht zuviel, jedoch so viel wie nötig!

**Typisch Anfänger:** Krafteinsatz zu viel, Krafteinsatz zu wenig, Krafteinsatz je nach Bewegungsphase unterschiedlich, Bsp. Korbleger: zu starker Wurf, da bei Anlauf gefordert