**Theorie: Buch Kapitel 1.1-1.7**

**Praxis: Bewegung beobachten und beschreiben**

|  |  |
| --- | --- |
| **Bewegungen benennen und beschreiben** | |
|  | |
| **Zeitaufwand** | 60-90 Minuten |
| **Kosten** | 0 Euro |
| **Benötigtes Material** | Buch, PC mit Internetzugang, Schreibzeug |
| **Theorie:**  **Kapitel 1.1** Wie können Bewegungen benannt werden?  **Kapitel 1.2** Wie können Bewegungen betrachtet und beschrieben werden?  **Kapitel 1.4** Wozu wird die ganzheitlich-morphologische Betrachtungsweise verwendet?  **Kapitel 1.7** Wozu wird die funktionale Betrachtungsweise verwendet?  Es werden im Internet zwei verschiedene sportliche Bewegungen betrachtet und unter verschiedenen Betrachtungsweisen beschrieben.  **Praxis:**  Die Schüler sollen eine Bewegung, die in der Sportpraxis durchgeführt wird, beobachten und unter verschiedenen Betrachtungsweisen beschreiben. | |

Unterrichtsidee von Dr. Frank Bächle – Bei elektronischer Weitergabe des Materials bitte die Quelle nennen!

**Wie können Bewegungen benannt werden?**

Aufgabe 1) **Stelle** in der folgenden Tabelle die Grundsätze der Bewegungen in eigenen Worten **dar**. **Finde** dabei auch weitere Beispiele.

Aufgabe 2) Unter der URL <http://www.sportzentrum.uni-passau.de/forschung/lehrvideos/> befinden sich Lehrvideos zu verschiedenen sportlichen Bewegungen. **Ordne** die Benennung der sportlichen Bewegungen der Lehrvideos den einzelnen Grundsätzen **zu**. Zum Beispiel: Der Vollspannstoß ist dem Grundsatz X zuzuorden.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Grundsatz 1** | **Grundsatz 2** | **Grundsatz 3** | **Grundsatz 4** |
| Grundsatz 1 ist… |  |  |  |
| Beispiele: |  |  |  |
| Zuordnung: |  |  |  |

**Wie können Bewegungen beschrieben werden? (die morphologische Betrachtungsweise)**

Aufgabe 3) **Lies** zusammen mit einem Partner das Beispiel 1 der morphologischen Betrachtungsweise „Der Kippaufschwung im Gerätturnen am Reck“ (Buch S. 32).

Aufgabe 4) **Betrachtet** danach das Lehrvideo „Gerätturnen: Kippaufschwung am Reck“ (Lautsprecher auf stumm stellen).

Aufgabe 5) **Ordnet** in der folgenden Tabelle die die einzelnen Aktionen der Zeitlupe (ab Sekunde 40) den einzelnen Aktionen des Beispiels 1 **zu**. Gib dabei die jeweiligen Zeitpunkte (oder Sequenzen) des Lehrvideos an.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Aktion** | **Zeitpunkt im Lehrvideo** |  | **Aktion** | **Zeitpunkt im Video** |
| **1** | Aus dem Seitstand vorlings mit Ristgriff oder aus dem Anspringen |  | **6** | Wenn die Hüfte etwa in Stangenhöhe ist |  |
| **2** | Vorschweben mit den Füßen knapp über dem Boden. |  | **7** | wird die Hüftstreckung abrupt abgebremst. |  |
| **3** | Am Ende des Vorschwebens, |  | **8** | Die Vorwärtsrotation um die Körperbreitenachse wird durch ein nach Vorne- Untendrücken der Stange mit den Armen unterstützt. |  |
| **4** | Beugen der Hüfte bis die Fußriste an der Stange sind (=Kipphang). |  | **9** | Die Hände werden nach vorne drehend umgesetzt, |  |
| **5** | Schnellkräftige Hüftstreckung durch Vorhochschieben der Beine an der Reckstange entlang. |  | **10** | bis der Körper den Stütz erreicht |  |

**Wie können Bewegungen beschrieben werden? (die funktionale Betrachtungsweise)**

Aufgabe 6) **Betrachte** zusammen mit einem Partner das Lehrvideo „Schwimmen – Kraulrollwende“ (Lautsprecher auf stumm stellen).

Aufgabe 7) **Zergliedere** zusammen mit einem Partner die Kraulrollwende in Einzelteile (siehe Buch S. 44).

Aufgabe 8) Schätze ab und **erläutere**, wozu die einzelnen Aktionen durchgeführt werden (funktionale Analyse).

|  |  |
| --- | --- |
| **Aktionen** | **Mögliche Funktion(en)** |
| Aktion 1: |  |
| Aktion 2: |  |
| Aktion 3: |  |
| Aktion 4: |  |
| Aktion 5: |  |
| Aktion 6: |  |
| Aktion 7: |  |
| Aktion 8: |  |