

Serie 1

Beispiel: Lösung zu Kopfübung 1 (mit Schwerpunkt Bewegungslehre):

1. Phase der Grobkoordination, Phase der Feinkoordination, Phase der Stabilisierung der Feinkoordination und der variablen Verfügbarkeit.
2. Kraulschwimmen und Laufen sind zyklische (wiederholende) Bewegungen, Weitsprung und der Torschuss im Fußball sind azyklische Bewegungen.
3. Kinematik: Bewegungsgesetze ohne Kräfte; Dynamik: Wirkung von Kräften.
4. 1–4 Vorbereitung; 5–7 Hauptphase; 8 Endphase.
5. Es reicht sie zu nennen!
Taktile Analytiker: Was spüre ich auf der Haut?
Kinästhetischer Analytiker: Wie fühlt sich die Bewegung an?
Optischer Analytiker: Was ist zu sehen?
Akustischer Analytiker: Was ist zu hören?
Atico-dynamischer Analytiker (Vestibuläranalysator): Bin ich im Gleichgewicht?
6. Hier sind mehr zu finden: Konstitution, Kondition, Technik/Koordination, Handlungskompetenz (Persönlichkeit), Taktik und Psyche.
7. Intensität, Dauer, Dichte, Umfang, Häufigkeit, Komplexität.
8. Es gibt mindestens sechs verschiedene: Leistung, Wagnis, Körpererfahrung, Gesundheit, Kooperation, Gestaltung.
9. Verbalisierung, Beobachtung, Vorstellung.
10. Pech-Regel: Pause, Eis, Compression, Hochlagern.