Phasenmodell

(nach K. Meinel und G. Schnabel)

„Jede Bewegung lässt sich in **verschiedene Bewegungsabschnitte** einteilen, die jeweils für das Gelingen der Bewegung eine **unverzichtbare Funktion** haben.“

|  |  |
| --- | --- |
| **Dreiphasige** **Bewegungsstruktur** | **Zweiphasige** **Bewegungsstruktur** |
| ↓ | ↓ |
| Azyklische Bewegungen* Erreichen des Bewegungsziels durch eine einmalige Aktion;
* Beibehaltung der Reihenfolge der Teilbewegungen
 | Zyklische Bewegungen* gleichartige Teilbewegungen wiederholen sich mehrfach
 |
| 1. **Vorbereitungsphase** –

Erzeugung optimaler Voraussetzungen1. **Hauptphase** – „Kernstück“, Bewältigung der Bewegungsaufgabe
2. **Endphase** –

stabiler Gleichgewichtszustand | * **Zwischenphase**

Vorbereitungs- und Endphase überlagern sich* Phasenverschmelzung
* **Hauptphase**
 |
| **Strukturvarianten** |
| z.B. Bewegungskombinationen |
| ↓ |
| Aufeinanderfolgende Verbindung mehrerer Teilbewegungen/Bewegungsfertigkeiten |
| zyklisch-azyklisch; azyklisch-azyklisch; zyklisch-zyklisch(Laufen-Springen; Fangen-Werfen; Gehen-Laufen) |
| * Sukzessivkombinationen
 |

Quellenangabe:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/bewegt1.html> Zugriff: 25.01.20217.

Gramstadt, M. u.a. (2015). Bewegungslehre GELBE REIHE Materialien SII (S.62-65). Prof. Dr. Armin Kibele, Hans-Peter Konopka, (Hrsg.). Westermann Schroedel Diesterweg Schöningh Winklers GmbH, Braunschweig.