

Handlungsstrukturanalyse DYNAMISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION Springen				
Daten:				
Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen				
Anlauf		Absprung		
Ausgangslage	Sprungbein	Fläche/Impulsunterstützung		
► aus der Ruhestellung ► aus der Bewegung ▷ Gehen ▷ Laufen - langsam - schnell	► beidbeinig ► linkes Bein ▷ dominant ▷ kontradominant ► rechtes Bein ▷ dominant ▷ kontradominant ► aus: ▷ Lage* ▷ Sitz* ▷ Kniesitz* ▷ Kniestand* * durch Bewegungsimpuls/Abdrücken mit den Armen ▷ Hocke ▷ Hang	▷ • groß • klein ▷ • breit • schmal ▷ • lang • kurz ▷ • hart • nachgebend - weich - federnd ▷ • eben • uneben ▷ • stumpf • rutschig ▷ • ebenerdig • erhöht - bodennah - bodenfern ▷ • waagerecht • schräg Anstellwinkel - eher flach - eher steil • senkrecht ▷ • stabil • beweglich - träge - leicht beweglich - in eine - alle Richtungen ► Fläche mit Impulsunterstützung - leicht federnd (Sprungbrett) - stark federnd (Trampolin)		
Flugphase			Landung	
Bewegungsrichtung	Dimension	Art/Anzahl der Sprünge	Art	Fläche/Ziele
▷ auf der Stelle ▷ vorwärts ▷ seitwärts ▷ rückwärts ▷ Rotationen um die • Körperlängsachse • Körperquerachse • Körpertiefenachse	▷ herunter ▷ weit ▷ hoch ▷ Kombinationen* - weit-hoch - weit-herunter - hoch-weit - herunter-weit * Der dominante Aspekt steht an erster Stelle.	▷ einfacher Sprung ▷ Strecksprung ▷ Anhocken/Anfersen ▷ Grätsche/Bücke/Flugrolle/Salto ▷ Weitsprung • Schrittsprung • Hocksprung • Hangsprung • Laufsprung ▷ Hochsprung • Scherensprung • Straddle • Flop ▷ Stützsprung • in den Stütz • Hockwende • Rad/Radwende • Handstandüberschlag ▷ Seilsprünge ▷ ein Sprung ▷ fortwährend	▷ Knie ▷ Hocke ▷ Stand ▷ Sitz ▷ Bauch ▷ Rücken	▷ • groß • klein ▷ • breit • schmal ▷ • lang • kurz ▷ • hart • nachgebend - weich - federnd ▷ • eben • uneben ▷ • stumpf • rutschig ▷ • ebenerdig • erhöht - bodennah - bodenfern ▷ • waagerecht • schräg - Anstellwinkel eher flach - Anstellwinkel eher steil • senkrecht ▷ • stabil • beweglich - träge - leicht beweglich - in eine - alle Richtungen ▷ ohne Zielbezug ▷ mit Zielbezug
Automatisierungsgrad				
Spalte 1		Spalte 2		
► Handlungen mit personalisierter Hilfe ► Handlungen mit materialisierter Hilfe		► eigenständige Handlungen ► Simultanhandlungen		
Freie Beschreibung:				