

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

Automatisierungsgrad

Spalte 1	Spalte 2
► Handlungen mit personalisierter Hilfe ► Handlungen mit materialisierter Hilfe	► eigenständige Handlungen ► Simultanhandlungen

Freie Beschreibung: