

Handlungsstrukturanalyse STATISCHE GESAMTKÖRPERKOORDINATION Schaukeln & Schwingen				
Vestibuläre Integration / Koordination assoziierte Reaktionen / tonische Reaktionen / Stell-, Stütz- und Gleichgewichtsreaktionen				
Daten:				
Ausgangslage Position	Schaukeln: Lage, Sitz und Stand	Schwingen: Hang	Fläche	Bewegungs- richtung
<div>▷ aus der Ruhestellung</div> <div>▷ aus der Bewegung</div> <div>- mit Anlauf/mit Anspringen</div> <div>▷ auf d./aus d. Schaukel(n)</div> <div>- Lagen/Sitz/Kniesitz/ Kniestand/Stand</div> <div>▷ aus dem Hang/Schwingen</div> <div>- beidhändig/rechte Hand/ linke Hand: Ristgriff/ Kammgriff/versetzte Griffe</div> <div>- am gleichen Objekt</div> <div>- an verschiedenen Objekten</div> <div>- Hände parallel</div> <div>- Hände übereinander</div> <div>▷ hängend an den Kniekehlen</div> <div>▷ hängend an den Füßen/ am rechten/linken Fuß</div> <div>▷ auf dem „Bauch“</div>	<div>▷ Tuch/Matte aufge- hängt</div> <div>▷ Matte in Gymnas- tikreifen geklemmt</div> <div>▷ Schaukelpferd</div> <div>▷ Schaukelstuhl</div> <div>▷ Schaukel</div> <div>▷ Strickleiter</div> <div>▷ Ringe</div> <div>▷ Tau (senkrecht mit Sitzmöglich- keit z.B. Knoten)</div> <div>▷ Tau (waagrecht gespannt) ...</div>	<div>▷ „Stange“ (Reck, Barren, Sprosse)</div> <div>▷ Ringe mit einer Trapezstange verbunden</div> <div>▷ Ringe mit Gymnastikstab verbunden</div> <div>▷ Ringe</div> <div>▷ Tau waagrecht gespannt</div> <div>▷ Tau senkrecht hängend</div> <div>▷ weitere Geräte</div>	<div>▷ • groß • klein</div> <div>▷ • breit • schmal</div> <div>▷ • lang • kurz</div> <div>▷ • hart</div> <div>• nachgebend</div> <div>- weich</div> <div>- federnd</div> <div>▷ • eben • uneben</div> <div>▷ • stumpf • rutschig</div> <div>▷ • ebenerdig</div> <div>• erhöht</div> <div>- bodennah</div> <div>- bodenfern</div> <div>▷ • waagrecht</div> <div>• schräg</div> <div>- Anstellwinkel flach</div> <div>- Anstellwinkel steil</div> <div>• senkrecht</div> <div>▷ • stabil</div> <div>• beweglich</div> <div>- träge/leicht beweglich</div> <div>- in eine/alle Richtung(en)</div>	<div>▷ ohne</div> <div>▷ vorwärts</div> <div>▷ seitwärts</div> <div>▷ rückwärts</div> <div>▷ Rotationen um die Körper- - längsachse</div> <div>- querachse</div> <div>- tiefenachse</div>
Schwung		Abgang	Landung	
Impulsgebung/Anzahl	Art/Ort des Abgangs	Art der Landung	Fläche/Ziel	
<div>▷ mit/ohne statische Teilkörperkoordi- nation der Hände (festhalten)</div> <div>• ohne Schwung = ohne zu schaukeln/schwingen (liegen, sitzen, stehen/hängen)</div> <div>• mit „passivem“ Schwung (vom Umkehrpunkt aus)</div> <div>▷ mit statischer/dynamischer Teil- körperkoordination als „aktive“ Schwungbewegung</div> <div>• mit Bodenkontakt der Füße</div> <div>• mit aktiven Schwungbewegungen (Beine, Hüfte, Schultern)</div> <div>• mit Rotation</div> <div>▷ 1 Schwung</div> <div>▷ Hin- und Zurück</div> <div>▷ n - Schwünge</div>	<div>▷ aus-/absteigen</div> <div>▷ „auslaufen“</div> <div>▷ einfacher Sprung</div> <div>▷ Anhocken</div> <div>▷ Anfersen</div> <div>▷ Grätsche</div> <div>▷ Bücke</div> <div>▷ Rotation</div> <div>- um die Körperlängsachse</div> <div>- um die Körperquerachse</div> <div>- um die Körpertiefenachse</div> <div>- Kombinationen</div> <div>▷ am Ruhepunkt</div> <div>▷ am Umkehrpunkt „hinten“</div> <div>▷ am Umkehrpunkt „vorne“</div>	<div>▷ auf dem Bauch</div> <div>▷ auf dem Rücken</div> <div>▷ auf den Knien</div> <div>▷ im Sitz</div> <div>▷ in der Hocke</div> <div>▷ im Stand</div> <div>- mit „Hinfallen“ (mit/ ohne Abstützen)</div> <div>- als „Durchlaufen“</div> <div>- mit stabilisierenden Schritten</div> <div>- punktgenau</div>	<div>▷ siehe Struktur der Fläche (Abschwung)</div> <div>▷ ohne zusätzlichen Zielbezug</div> <div>▷ mit zusätzlichem Zielbezug (siehe Flächen)</div>	
Struktur der Übung				
Spalte 1		Spalte 2		
<div>▶ Handlungen mit personalisierter Hilfe</div> <div>▶ Handlungen mit materialisierter Hilfe</div>		<div>▶ eigenständige Handlungen</div> <div>▶ Simultanhandlungen</div>		
Freie Beschreibung:				