

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
<ul style="list-style-type: none"> ▷ aus der Ruhestellung ▷ aus der Bewegung <ul style="list-style-type: none"> - mit Anlauf/mit Anspringen ▷ auf d./aus d. Schaukel(n) <ul style="list-style-type: none"> - Lagen/Sitz/Kniesitz/ Kniestand/Stand ▷ aus dem Hang/Schwingen <ul style="list-style-type: none"> - beidhändig/rechte Hand/ linke Hand: Ristgriff/ Kammgriff/versetzte Griffe - am gleichen Objekt - an verschiedenen Objekten - Hände parallel - Hände übereinander ▷ hängend an den Kniekehlen ▷ hängend an den Füßen/ am rechten/linken Fuß ▷ auf dem „Bauch“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ Tuch/Matte aufgehängt ▷ Matte in Gymnastikreifen geklemmt ▷ Schaukelpferd ▷ Schaukelstuhl ▷ Schaukel ▷ Strickleiter ▷ Ringe ▷ Tau (senkrecht mit Sitzmöglichkeit z.B. Knoten) ▷ Tau (waagerecht gespannt) ▷ Tau (waagerecht gespannt) ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ „Stange“ (Reck, Barren, Sprosse) ▷ Ringe mit einer Trapezstange verbunden ▷ Ringe mit Gymnastikstab verbunden ▷ Ringe ▷ Tau waagerecht gespannt ▷ Tau senkrecht hängend ▷ weitere Geräte 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ • groß • klein ▷ • breit • schmal ▷ • lang • kurz ▷ • hart <ul style="list-style-type: none"> • nachgebend - weich - federnd ▷ • eben • uneben ▷ • stumpf • rutschig ▷ • ebenerdig <ul style="list-style-type: none"> • erhöht - bodennah - bodenfern ▷ • waagerecht <ul style="list-style-type: none"> • schräg <ul style="list-style-type: none"> - Anstellwinkel flach - Anstellwinkel steil • senkrecht ▷ • stabil <ul style="list-style-type: none"> • beweglich - träge/leicht beweglich - in eine/alle Richtung(en) 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ ohne ▷ vorwärts ▷ seitwärts ▷ rückwärts ▷ Rotationen um die Körper- - längsachse - querachse - tiefenachse

Schwung	Abgang	Landung	
Impulsgebung/Anzahl	Art/Ort des Abgangs	Art der Landung	Fläche/Ziel
<ul style="list-style-type: none"> ▷ mit/ohne statische Teilkörperkoordination der Hände (festhalten) <ul style="list-style-type: none"> • ohne Schwung = ohne zu schaukeln/schwingen (liegen, sitzen, stehen/hängen) • mit „passivem“ Schwung (vom Umkehrpunkt aus) ▷ mit statischer/dynamischer Teilkörperkoordination als „aktive“ Schwungbewegung <ul style="list-style-type: none"> • mit Bodenkontakt der Füße • mit aktiven Schwungbewegungen (Beine, Hüfte, Schultern) • mit Rotation ▷ 1 Schwung ▷ Hin- und Zurück ▷ n - Schwünge 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ aus-/absteigen ▷ „auslaufen“ ▷ einfacher Sprung ▷ Anhocken ▷ Anfersen ▷ Grätsche ▷ Bücke ▷ Rotation <ul style="list-style-type: none"> - um die Körperlängsachse - um die Körperquerachse - um die Körpertiefenachse - Kombinationen ▷ am Ruhepunkt ▷ am Umkehrpunkt „hinten“ ▷ am Umkehrpunkt „vorne“ 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ auf dem Bauch ▷ auf dem Rücken ▷ auf den Knien ▷ im Sitz ▷ in der Hocke ▷ im Stand <ul style="list-style-type: none"> - mit „Hinfallen“ (mit/ohne Abstützen) - als „Durchlaufen“ - mit stabilisierenden Schritten - punktgenau 	<ul style="list-style-type: none"> ▷ siehe Struktur der Fläche (Abschwung) ▷ ohne zusätzlichen Zielbezug ▷ mit zusätzlichem Zielbezug (siehe Flächen)

Struktur der Übung

Spalte 1

Spalte 2

- Handlungen mit personalisierter Hilfe
- Handlungen mit materialisierter Hilfe

- eigenständige Handlungen
- Simultanhandlungen

Freie Beschreibung: