



Grundlagen der Bewegungslehre für Graduierungsprüfungen



Definitionen im Zusammenhang mit Bewegungslernen:

Zentrales Thema für das Training bzw. die Beurteilung von Bewegungen

Sport lebt im wesentlichen vom Bewegungslernen bzw. Bewegungslehren

(was sich in dem Begriff der sogenannten „Technik“ ausdrückt).

Graduierungsprüfungen erfordern eine Beobachtung, Beurteilung und Bewertung von Bewegungen bzw. sportarttypischen Bewegungen (Techniken) und Technikabfolgen.

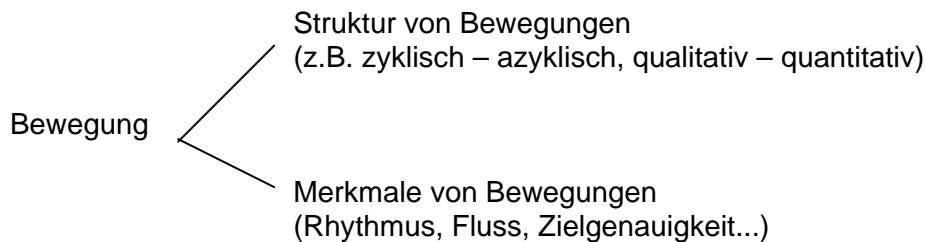
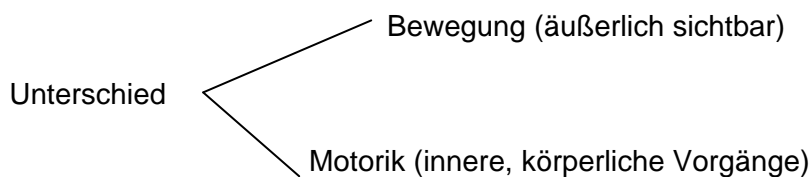
Berücksichtigung der Zusammenhänge beim Bewegungslernen/Grundkenntnisse:

physiologische (körperliche) Vorgänge beim Bewegungslernen
(Sinneswahrnehmung, Reizleitungssystem, Rückkoppelung z.B.
Bewegungsempfinden, ZNS)

energetische Prozesse
(Energiebereitstellung für die Muskulatur, Wachstum, hormonelle + neurologische
Prozesse)

psycho-soziale Aspekte beim Bewegungslernen
(Motivation, Angst, Akzeptanz des Übungsleiters...)

Bewegungslehren und Fehlerkorrektur erfordern Grundkenntnisse über körperliche Vorgänge beim Bewegen (äußerlich, innerlich) und über motorisches Lernen.



Verwendung der Begriffe:

sportmotorische Fähigkeit (grundsätzlich in der Lage sein, bzw. Grundfähigkeiten haben wie z.B. in der kindlichen Motorikentwicklung Balance, Springen)

sportmotorische Fertigkeit (etwas können, eine Bewegung oder einen Bewegungsablauf beherrschen wie z.B. Balance/Gleichgewicht beim Geradeaustritt, den Tritt im Sprung)

sportliche Technik (kann eine einzelne Bewegung (der Ansatz) bzw. ein Ablauf sein (der Geradeaustritt als ein spezieller Fußtritt von der Ausgangsstellung bis zum Absetzen) oder ist der Sammelbegriff für den Fertigungsgrad der Gesamtheit der sportarttypischen Bewegungen im Sinne von „man hat eine gute Technik“ oder „man hat eine gute Fußtechnik“.



Grundlagen der Bewegungslehre für Graduierungsprüfungen



Definitionen im Zusammenhang mit Bewegungslernen:

- Die **Sportliche Bewegung** ist ein zielgerichteter komplexer Prozess, bei dem **äußerlich sichtbar** eine Positionsveränderung des menschlichen Körpers/Teile in seiner Umgebung stattfindet (Grosser S. 12)
z.B. nicht bei Reflexen (Reaktion), Greifreflex oder Adaption (Superkompensation). Im Gegensatz dazu **Motorik (Innensicht)** als Grundlage bzw. Voraussetzung zur Bewegung umfasst sie Steuerungs- (Gehirn, ZNS, PNS) und Funktionsprozesse (Muskeltätigkeit, Stoffwechsel).
- **Bewegung** ist Ausdruck des Menschen, das Erlernen ist eine Möglichkeit, den Handlungsspielraum des Einzelnen zu vergrößern und damit den Beziehungszusammenhang zwischen uns und unserer Umwelt zu erweitern. (Lemme / Wedding S. 8).
- Die **Bewegungslehre des Sports** ist eine integrative Wissenschaftliche Disziplin, die alle wissenschaftlichen Richtungen über den Komplex Bewegung zusammenfasst.

Beim Erlernen von Bewegungen unterscheidet man drei **Fertigkeitsstufen** im Aneignungsprozess:

- Grobform (Grobkoordination): die Hauptbestandteile der Bewegung sind verstanden
- Feinform (Feinkoordination): qualitative Verbesserung durch Feinheiten
- Feinstform (Automation): Feinform auch unter wechselnden / erschwerten Bedingungen

Beurteilung bzw. Fehlerkorrektur von Bewegungen erfordert eine **Analyse der Bewegung** und eine Hierarchisierung (Rangfolge, was ist am wichtigsten, was weniger wichtig) der Bestandteile (Unterscheidung von Einzelbewegungen und Bewegungsfolgen wie z.B. Tul).

Unterteilung in Phasen/Bestandteile einer Bewegung (bei Einzelbewegungen wie z.B. apcha-busigi in Ausgangsstellung, Ansatz, Ausführung, Zurückziehen, Absetzen in Fußstellung) oder eines Bewegungsablaufes (z.B vorgeschriebener Rhythmus einer Tul oder von Matsogi).

Als Trainer kennt man die **üblichen Fehler und Mängel bei der Bewegungskonsequenz** von Taekwon-Do Aktionen durch die langjährige Praxis. Diese kann man im Vorfeld sammeln und bewerten. Tauchen die Fehler dann auf, kann man sie sofort einordnen und entscheiden ob und wann sie korrigiert werden sollen.

Für Graduierungsprüfungen sollte es ebenfalls Kriterien geben, welche Bestandteile, wie beurteilt werden (nicht unbedingt nur Fehler suchen und Punkte abziehen). Sinnvoller ist ein Gesamtbild von Stärken und Schwächen (häufig gleichen sich Fehler aus, also der eine macht diese Fehler, der andere solche Fehler so dass bei völlig unterschiedlichen Akteuren und Fehlern eine ähnliche Bewertung herauskommt).

1. Aufgabe:

Ein oder mehrere Fußtritte werden mehrmals vorgeführt (gibon-yonsup) und bewertet mit Punkten von 1 – 10 (genauer von 4 – 9) wobei die Kriterien für gute bzw. falsche Ausführung genannt werden sollen.

2. Aufgabe

Eine Tul wird vorgeführt (z.B. Do-San) und bewertet mit Punkten von 0 – 50 (genauer von 20 – 40) wobei die Kriterien erläutert werden sollen (allgemein und speziell was, warum gut oder schlecht bewertet wurde)

3. Aufgabe

Matsogi (zwei sambo-matsogi) wird vorgeführt, bewertet und begründet (s.o.)