



1. Bewegung benennen

Sportliche Bewegungen beschreiben, darstellen und beobachten



Vier Grundsätze zur Benennung von Bewegungen:

- 1. Nominaldefinition** (die Bewegung muss einen Namen haben, meistens den Namen des Erfinders, wie Gengersalto usw.)
- 2. Auffallende Gestaltmerkmale** (Riesenflüge, Parallelschwung usw.)
- 3. Zielsetzung bzw. die Bedeutung einer Bewegung** (Liegestütz, Volley, Pflug usw.)
- 4. Realdefinition** (den Verlauf, so genau wie nötig vorstellen)

Die obige Bewegung im GT ist als Flickflack (**Nominaldefinition**) bekannt. Terminologisch ist es der Handstützüberschlag rückwärts (**Realdefinition**)

Der Flickflack war neben André Hellers erfolgreicher Varietéshow „Flic Flac“ (1981/1982 auf Europatournee) auch Namensgeber für den populären *Circus Flic Flac*.



2. Bewegung beschreiben

2.1 Beschreiben unter funktionaler Betrachtungsweise

Sportliche Bewegungen unter funktionaler Perspektive zu betrachten bedeutet, alle ihre Teile unter die Wozu-Frage zu stellen (wozu wird gebeugt, gestreckt, gedreht, ...)

Das Beschreiben von sportlichen Bewegungen unter funktionaler Betrachtungsweise sollte eine Beschreibung sein, bei der die für das Gelingen wichtigen Aktionen und Aktionsmodalitäten erfasst werden.

Welche Bewegung passt zu folgender Anweisung: „Setze Dich auf einen gedachten Stuhl und springe ab“?

Zu gleichen Bewegungen kann es unterschiedliche Beschreibungen geben. Aber alle Beschreibungen beruhen auf der Nennung von (wesentlichen) Aktionen, also auf der sogenannten **Aktionsskizze**.



Eine Aktionsskizze für den Flickflack könnte wie folgt aussehen:

Stand – Arme in Hochhalte – Kniebeugen mit Seittiefführen der Arme – Oberkörper zurückbeugen – Absprung – Armschwung rückwärts – Kopf zurücknehmen – Beidhandstütz – flüchtiger Handstand - Stand



Die Erweiterung zur Verlaufsbeschreibung

Eine verbale Beschreibung wird weiterhelfen, wenn durch sie das, was zu tun ist, hervorgehoben wird. D.h. es sind Aktionen zu nennen, die man ausführen muss. Diese sind in der richtigen Zeitfolge aneinanderzureihen. Und sie dann mit besonderen Qualitäten (**Aktionsmodalitäten**) zu verknüpfen, wenn erst nach Beachten dieser Verknüpfung das Gelingen der Ausführung erfolgreich ist.

Aus der Aktionsskizze entsteht die Verlaufsbeschreibung, wenn die Aktionen in ihrer Verlaufsform (also in den sogenannten Aktionsmodalitäten) festgelegt werden. Man spricht daher von der Erweiterung der Aktionsskizze zur Verlaufsbeschreibung durch Festlegung der Aktionsmodalitäten.

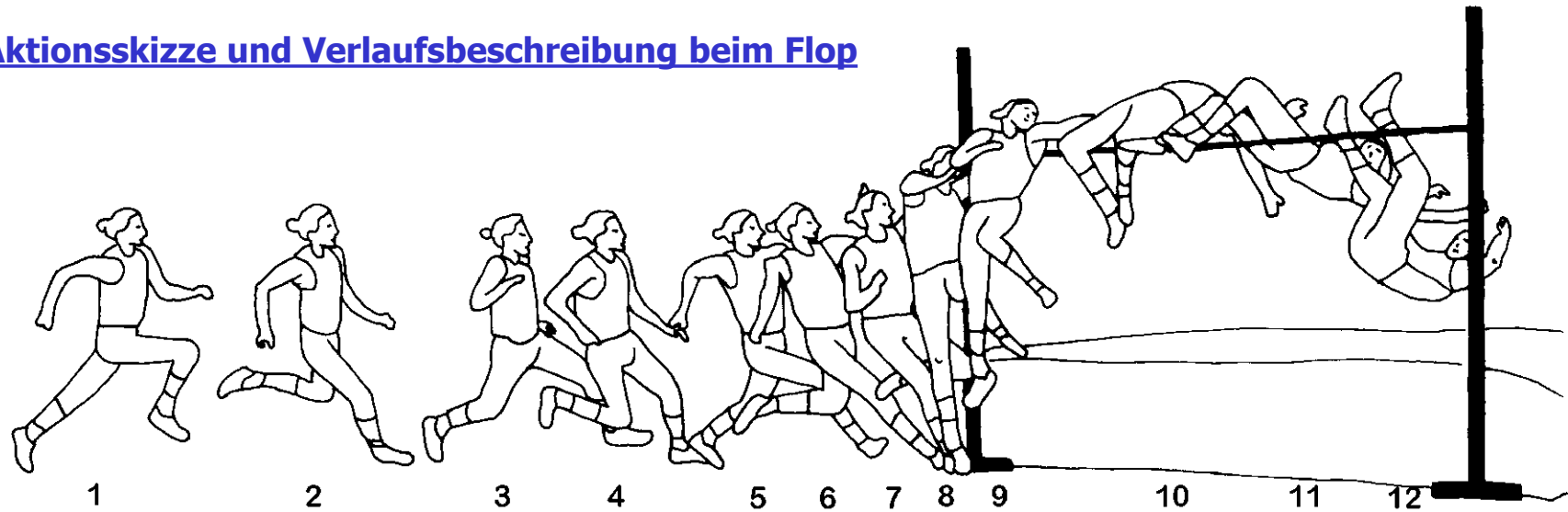
Die Aktionsskizze ist dort zu verfeinern, wo die Umsetzung in der Praxis zusätzliche Informationen benötigt, z.B. über

- agierenden Körperteile
- die dynamische Qualität
- den zeitlichen Verlauf
- die räumlichen Besonderheiten
- die Bewegungsrichtungen
- die Ausgangs- und Endsituation
- die integrierten Teilaktionen



2 Beispiele:

Aktionsskizze und Verlaufsbeschreibung beim Flop



Markieren Sie im grau unterlegten Feld mit einem wasserlöslichen Stift die Zuordnung der untenstehenden Aktionen zu den vorgegebenen Bildnummern, indem Sie mit einem Pfeil \longleftrightarrow die jeweiligen Nummern kennzeichnen.

abspringen

landen

anlaufen

steigen

floppen (Brückenposition einnehmen und wieder auflösen)

unterlaufen



Verlaufsbeschreibung

Anlaufen

Die Bewegung beginnt mit einem geradlinigen auf Temposteigerung angelegten, also in leichter Sprintvorlage ausgeführten Anlaufen. Nach etwa 5 - 7 Schritten wird über 3 Schritte hinweg ohne Tempoverlust in einen Kurvenlauf übergegangen.

Unterlaufen (Absprung vorbereiten)

Bei den beiden letzten Schritten wird das Kurvenlaufen mit einem "Unterlaufen" überlagert: die Beine überholen den Oberkörper und bringen so den Springer in eine Rücklage, das jeweilige Stützbein setzt nicht mehr auf dem Fußballen, sondern zuerst auf der Ferse und sofort danach (eventuell auch sofort) auf der ganzen Sohle auf, und es können die laufüblichen gegengleichen Bewegungen der Arme aufgegeben und statt dessen beide Arme nach hinten geführt werden.

Abspringen

Das Abspringen wird mit einem, und zwar dem lattenfernen Bein ausgeführt (und unmittelbar dem Kurven- und Unterlaufen angefügt), und zwar etwa 60 - 90 cm von der Latte entfernt. Es beginnt in der sogenannten Sprungauslage mit einem aktiv schlagenden Aufsetzen des fast gestreckten Sprungbeins mit der ganzen Sohle in einer Körperhaltung, die als "Streckachse" bezeichnet wird: Sprungbein und Oberkörper bilden nahezu eine (nach innen geneigte und rückaufwärts gerichtete) Gerade. Die Fußspitze zeigt bei diesem Aufsetzen in Laufrichtung. Es schließt sich ein (mehr oder weniger stark) erzwungenes leichtes Beugen des Sprungbeines an, das sofort in ein explosives aufwärts gerichtetes Strecken übergeführt wird (weshalb auch von einem prellenden Abspringen gesprochen wird). Zugleich mit den Sprungbeinaktivitäten werden das Schwungbein mit gebeugtem Kniegelenk und der (lattennahe) Arm, gegebenenfalls auch beide Arme, kräftig nach oben geschwungen, wobei das Knie des Schwungbeins nicht nur vorhoch, sondern auch (etwas) von der Latte wegbewegt wird.

Am Ende des Abspringens sind Sprungbein und Körper vollständig gestreckt, der Körper ist so weit um die Längsachse gedreht, dass die Schwungarmseite zur Latte zeigt (und bei nicht zu großen Höhen) der Kopf und der Oberkörper schon etwas zur Latte geneigt sind.



Steigen

Dem Abspringen folgt das Steigen: Es wird die Körperposition, die zum Ende des Abspringens erreicht wurde, kurz beibehalten (als "Absprungfigur" fixiert) und danach das Schwungbein fallen gelassen (bzw. aktiv gestreckt, wenn wenig Flugzeit zur Verfügung steht). Während des Steigens dreht der Körper weiter um die Längsachse.

Floppen (Brückenposition einnehmen und wieder auflösen)

Dem Steigen schließt sich das Floppen an, d.h., es werden zunächst der Kopf und die Schultern rücklings über die Latte gebracht, danach der Kopf in den Nacken genommen und die Hüften aktiv nach oben gedrückt, dabei kann (mit den Unterschenkeln) noch angeferst werden, so dass insgesamt eine möglichst starke Brückenposition eingenommen wird, in welcher der Springer die Latte rücklings überquert. Wenn das Gesäß die Latte passiert hat, wird die Brückenposition wieder aufgelöst, indem zunächst der Kopf auf die Brust genommen und die Hüftgelenke gebeugt und dann die Unterschenkel (in die sogenannte L-Position) "ausgekickt" werden.

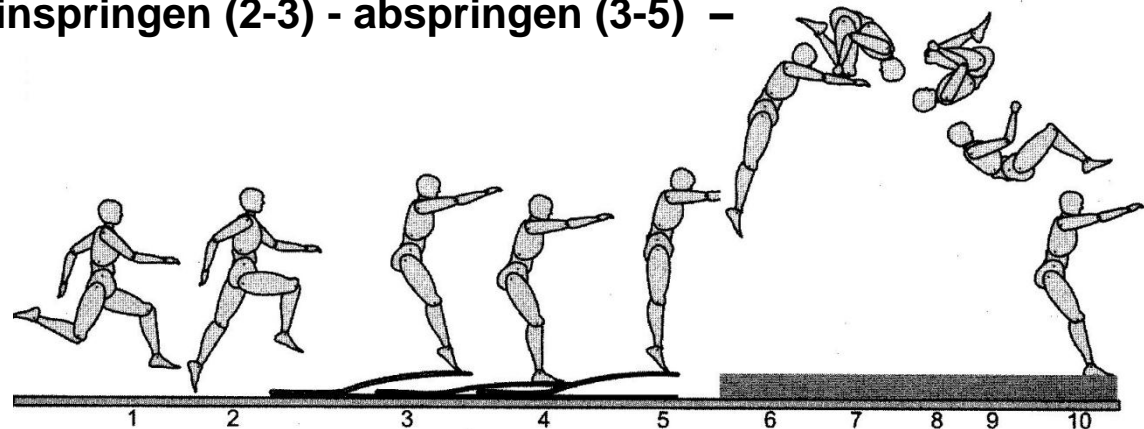
Landen

In der L-Position erfolgt die Landung, wobei der Rücken gerundet und die Beine leicht geöffnet werden.



Beispiel 2: Aktionsskizze und Verlaufsbeschreibung für den Salto vorwärts

Aktionsskizze: Anlaufen (1) - einspringen (2-3) - abspringen (3-5) – steigen und anhocken (5-8) – öffnen und landen (8-10).



Anlaufen

Die Bewegung beginnt mit einem auf Tempossteigerung angelegten Anlaufen.

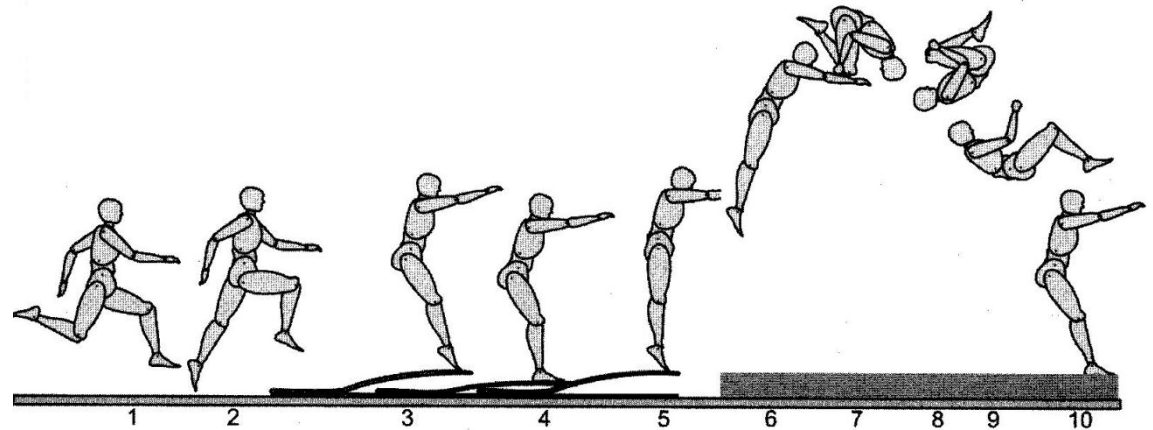
Einspringen

Nach etwa 5-7 Schritten wird mit einem kräftigen Sprungschritt ohne Tempoverlust relativ flach in das Sprungbrett eingesprungen. Das Einspringen führt zu einem beidbeinigen Aufsetzen der Füße auf der höchsten Stelle des Bretts; die Beine sind in der Touchdown-Situation nahezu gestreckt und vorabwärts gerichtet, die Arme sind nach vorne und geringfügig nach oben gestreckt und (nur) der Rumpf nimmt eine leichte Vorlage ein.



Abspringen

Ohne jede Verzögerung wird das Einspringen in ein prellendes vor allem nach oben, aber auch etwas nach vorne gerichtetes Abspringen übergeführt. Während des Abspringens wird die beim Touchdown eingenommene kompakte Körperhaltung im Wesentlichen beibehalten.



Steigen und anhocken

Dem Abspringen folgt ein Steigen: Die in der Takeoff-Situation vorliegende Körperhaltung wird kurzzeitig eingefroren. Kurz vor Erreichen des höchsten Punktes der Flugbahn wird so eng wie möglich angehockt: Die Beine werden in den Knie- und Hüftgelenken (nicht aber in den Sprunggelenken) weitestmöglich gebeugt, der Rücken wird gekrümmt, der Kopf auf die Brust genommen und Arme und Hände umfassen Knie und Unterschenkel.

Öffnen und landen

Nach etwa einer halben bis dreiviertel Drehung um die Körperbreitenachse wird geöffnet: Die Beine werden bodenwärts ausgestreckt, die Arme schwingen vorhoch, der Rumpf bleibt noch leicht gerundet und die Kopfhaltung ist so, dass der Blick vor die (voraussichtliche) Landestelle gerichtet ist. Das Landen beginnt in fast gestreckter Körperhaltung mit leichter Rücklage. Ein geringes Nachgeben in den Knie- und Hüftgelenken führt zum Übergang in den sicheren Stand.