



Der motorische Lernprozess als Grundlage zur Ausbildung von Bewegungsqualität

Der motorische Lernprozess



Motorisches Lernen nach Lernphasen

- Phase der Grobkoordination Schrittweise Zunahme der Bewegungs-komplexität
- Phase der Feinkoordination Voraussetzung: Das vorhandene Bewegungsmuster aus der Phase der Grobkoordination wird in guter Qualität beherrscht.
- Phase der Feinstkoordination

ERKLÄRUNG ZU DEN KRITERIEN DER TECHNIKBEWERTUNG FÜR DEN SCHLAGWURF MIT STEMMSCHRITT



- 1. Anlaufbewegung**
- ① Linke Schulter vor
 - ② Ball nach oben führen
 - ③ flacher vorletzter Schritt als Überkreuzschritt
 - geradlinige Ausholbewegung nach hinten oben eng am Körper



- 2. Wurfauslage**
- ④ Wurfarm leicht gebeugt
 - ⑤ Hand hinter dem Ball
 - ⑥ Spitze des vorderen Fußes zeigt in Torrichtung
 - ⑦ linke Schulter und Hüfte zeigen in Wurfrichtung
 - ⑧ Stemmbein ist leicht gebeugt



ERKLÄRUNG ZU DEN KRITERIEN DER TECHNIKBEWERTUNG FÜR DEN SCHLAGWURF MIT STEMMSCHRITT



- 2. Wurfbewegung**
- ⑨ Gewichtsverlagerung auf Stemmbein
 - ⑩ Hüfte/Schulter der Wurfarm-seite nach vorn
 - ⑪ Ellbogen ist vor dem Ball auf Schulterhöhe
 - Körperstreckung



- 3. Ausklang**
- Peitschenartiger Armzug (Phase zwischen Bild 3 und 4)
 - Abbremsen der Vorwärtsbewegung und
 - Ausschwingen des Wurfarms



Der motorische Lernprozess



Lernen der Grobform

Beachtung übergreifender Lernziele:

- Bewegungsqualität bei jeder Durchführung
- Beachtung übergreifender Bewegungsmerkmale (stabiler Rumpf, mobile/stabile Schultern, stabile Beinachse)
- Verbesserung der Bewegungsgeschwindigkeit

Der motorische Lernprozess

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Phase der Feinkoordination



Der motorische Lernprozess



Lernen der Feinform

Übergreifende Lernziele:

- Bewegungsqualität bei jeder Durchführung
- Bewegungsrhythmus, Bewegungskopplung, Bewegungsfluss, Bewegungsumfang, Bewegungstempo
- Bewegungspräzision
- Bewegungskonstanz

Der motorische Lernprozess

LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Phase der Feinstkoordination, der Anwendung, der Variabilität



Der motorische Lernprozess



- Die Ausführung gelingt auch unter erschwert
Bedingungen
- Präzise, bewusste Bewegungsempfindungen
- Detailliertes Bewegungsprogramm ist variabel antizipiert
einsetzbar
- Mögliche Störungen und Schwierigkeiten sind eingeplant
und werden situativ beantwortet

Der motorische Lernprozess



- Bewegungen sind als Automatismen vorhanden
(Automatismus = zielgerichtete Bewegungen werden situationsangemessen koordiniert und sind das Ergebnis von (sensomotorischen) Lernprozessen)
- https://www.youtube.com/watch?v=y__OFiOJSc0