Bewegungskopplung

Das Kriterium „Bewegungskopplung“ erfasst, wie gut die Teilbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und des Kopfes aufeinander abgestimmt sind.

Die Koordination der Teilbewegungen muss dabei in 3 Dimensionen erfolgen:

1. zeitlich
2. räumlich
3. dynamisch

Beispiele

Beim Salto vorwärts kann die Steuerungsfunktion des Kopfes sehr gut beobachtet werden, die jedoch insbesondere zeitlich genau abgestimmt werden muss. Nach dem Absprung führt der Sportler das Kinn zur Brust, um die Drehung des Körpers zu unterstützen. Vor der Landung führt das Aufrichten des Kopfes dazu, dass auch der Rest der Körpers von einer stark gebeugten Haltung in eine für die Landung günstigere, leicht geöffnete übergehen kann.

Der Schwungbeineinsatz beim Weitsprung und das Aufrichten des Oberkörpers im Moment des Absprungs helfen dabei, eine höhere Flugkurve zu erreichen. Diese Teilbewegungen müssen zeitlich, räumlich und dynamisch auf die Anlauf- und Absprungbewegungen abgestimmt werden.

Sport, Bewegungslehre

From:
http://herr-zimmerer.de/ - **herr-zimmerer.de**

Permanent link:
http://herr-zimmerer.de/doku.php/open:bewegungskopplung

Last update: **2016/03/15 09:49**