

Bewegungsfluss



„Bewegungsfluss“ erfasst die Kontinuität des Ablaufs einer motorischen Handlung. Diese wird entscheidend durch die aufeinander abgestimmten Kraftimpulse beeinflusst.

Eine Bewegung wird dann als „fließend“ wahrgenommen, wenn die einzelnen Phasen der Bewegung nahtlos ineinander übergehen und keine ruckartigen Bewegungen oder Unterbrechungen auftreten.

Beispiel

Gut zu beobachten ist ein mangelnder oder ein stark ausgeprägter Bewegungsfluss vor allem bei Wurf- oder Stoß-Disziplinen. Insbesondere der Übergang vom Anlauf mit Wurfauslage hin zum eigentlichen Beschleunigen und Werfen des Balles/Speeres etc. gerät bei ungeübten Werfern leicht ins Stocken und verhindert so die optimale Leistung.

Wirf doch mal mit dem ungeübten Arm einen Ball und vergleiche die Bewegung auf Video mit dem Wurf von der anderen Seite. Untersuche dann, wo die Bewegung nicht rund läuft!

[Sport, Bewegungslehre](#)

From:

<https://herr-zimmerer.de/> - **herr-zimmerer.de**



Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:bewegungsfluss>

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