

# Bewegungsmerkmale

Um eine Bewegung beurteilen zu können, benötigt man Kriterien, auf die bei der Beobachtung geachtet wird. Prinzipiell gibt es zwei Sorten von Bewegungsmerkmalen:

1. **Quantitative** Bewegungsmerkmale: Diese sind objektiv messbar, beispielsweise mit Hilfe einer Stoppuhr oder eines Maßbandes.
2. **Qualitative** Bewegungsmerkmale: Diese beruhen auf einer subjektiven Bewertung. Auf diese wird nachfolgend genauer eingegangen.



Bewegungsmerkmale sind Kriterien, mit deren Hilfe Bewegungen beobachtet, analysiert und bewertet werden können.

## Qualitative Bewertungsmerkmale

Um Bewegungen möglichst vielseitig analysieren und beschreiben zu können, bieten sich folgende Bewegungsmerkmale an.

- Phasenstruktur von zyklischen und azyklischen Bewegungen
- Bewegungsrhythmus
- Bewegungskopplung
- Bewegungsfluss
- Bewegungspräzision
- Bewegungskonstanz
- Bewegungsumfang
- Bewegungstempo
- Bewegungsstärke

## Praxisrelevanz

Damit ein Sportler seine maximale Leistung abrufen kann, braucht er eine möglichst genaue Vorstellung davon, wie die Bewegung(en) optimal auszuführen ist. Beim Entwickeln einer solchen Bewegungsvorstellung können ihm die Bewegungsmerkmale helfen, da mit deren Hilfe die Bewegung detailliert und vielseitig beschreiben werden kann.

Die Bewegungsmerkmale spielen nicht nur beim Lernprozess eine große Rolle, sondern bilden auch das Fundament bei der Bewegungskorrektur durch den Trainer. Fachtermini erleichtern dabei durch ihre Präzision den Rückmeldeprozess. Deren Auswahl muss jedoch das intellektuelle und sprachliche Niveau des Sportlers angepasst werden.

Die Bewertung einer Bewegung und das Geben von Rückmeldung mithilfe von qualitativen Bewegungsmerkmalen ist mit minimalen Materialaufwand und fast überall sofort durchführbar. Dies setzt aber viel Erfahrung des Beobachters voraus, da ihm für das Erfassen von Teilbewegungen an

entscheidenden Schlüsselstellen nur sehr wenig Zeit zur Verfügung steht. Zudem muss der Beobachter mit dem optimalen Bewegungsablauf sehr gut vertraut sein.

[sport](#), [bewegungslehre](#)

From:

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

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:bewegungsmerkmale?rev=1458031765>

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

