Bewegungsumfang

Der „Bewegungsumfang“ beschreibt die räumliche Ausdehnung einer Bewegung.

Das Optimum der Bewegungsamplitude wird durch die Bewegungsaufgabe bestimmt und kann möglichst groß aber auch minimal sein.

Beispiel

Vor allem im Turn- und Tanzsport wirkt sich das Kriterium des Bewegungsumfanges auf die Bewertung aus, da hier auch die Gestaltung des Raumes bei der Punktevergabe berücksichtigt wird. So werden beispielsweise im Tango raumgreifende Tanzschritte gefordert, die im Kontrast zum möglichst ruhig gehaltenen Oberkörper stehen.

In anderen Sportarten spielt der Bewegungsumfang beim z.B. Erreichen eines optimalen Beschleunigungswegs eine Rolle. Paradebeispiel bildet hier die Wurfauslage im Handball und beim Schlagwurf. Hier soll der Wurfarm weit nach hinten gestreckt werden.

Andererseits können mit Hilfe des Kriteriums des Bewegungsumfanges auch unökonomische Bewegungen beschreiben werden, die womöglich den Bewegungsfluss stören oder unnötig Energie verbrauchen.

Sport, Bewegungslehre

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

Permanent link:
https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:bewegungsumfang

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