

Biomechanische Prinzipien

Überblick über die biomechanischen Prinzipien

1. Optimaler Beschleunigungsweg
2. Maximale Anfangskraft
3. Koordination von Teilimpulsen
4. Gegenwirkung
5. Impulserhaltung
6. Drehrückstoß
7. [Kinetion und Modulation](#)

Arbeitsaufträge zur Erarbeitung der Prinzipien

Die Biomechanischen Prinzipien werden mithilfe von Experten-Gruppen bearbeitet. Am Ende der Arbeitsphase soll jede Expertengruppe zu ihrem Spezialthema die wichtigsten Informationen zusammengetragen und notiert haben. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- Definition notieren
- an einem Beispiel in aller Kürze konkretisieren
- Biomechanische Erklärung liefern
- Auswirkung auf uns / Welche Schlüsse ziehen wir daraus?
- zwei weitere Bewegungen aus unterschiedlichen Handlungsfeldern (z.B. Ballsportart & Wintersport) untersuchen

Orientiert euch an dieser Seite zum [Prinzip der Kinetion und Modulation](#) und nutzt neben dem WWW auch das Skript und Weineck III.

Folgende Prinzipien müssen von je einer Expertengruppe bearbeitet werden:

1. Optimaler Beschleunigungsweg
2. Maximale Anfangskraft
3. Koordination von Teilimpulsen
4. Gegenwirkung
5. Impulserhaltung

Kritik

- „Leitlinie“ wäre der bessere Begriff, da die Prinzipien zu viele Ausnahmen haben

[sport, bewegungslehre](#)

From:

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

Permanent link:

<https://www.herr-zimmerer.de/doku.php/open:biomechanische-prinzipien>

Last update: **2016/03/15 09:51**

