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

"Leitlinine" wäre der bessere Begriff, da die Prinzipien zu viele Ausnahmen haben

sport, bewegungslehre

Last update: 2016/03/15 09:51

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

