

# Phasenstruktur der sportlichen Bewegung

Die Analyse der Phasenstruktur einer Bewegung ist Teil der qualitativen Bewertung anhand von [Bewegungsmerkmalen](#).

Grundsätzlich kann zwischen azyklischen und zyklischen Bewegungen unterschieden werden.

1. **azyklische** Bewegungen: einmalige Aktionen, die Reihenfolge der Bewegungen ist nicht umkehrbar - z.B. Werfen, Schlagen
2. **zyklische** Bewegungen: Teilbewegungen wiederholen sich - z.B. Radfahren, Laufen

## Azyklische Bewegungen

Alle azyklischen Bewegungen lassen sich in 3 Phasen untergliedern. Vorbereitungsphase – Hauptphase – Endphase.

### Vorbereitungsphase



Die Vorbereitungsphase dient dazu, für die Bewegungsaufgabe optimale Voraussetzungen zu schaffen.

Häufig tritt in der Vorbereitungsphase eine Ausholbewegung auf, die entgegen der Bewegung der Hauptphase gerichtet ist. Diese Ausholbewegung kann mithilfe der [Biomechanischen Prinzipien](#) begründet werden:

- der Beschleunigungsweg wird optimiert
- zu Beginn der Hauptphase steht die maximale Anfangskraft zur Verfügung
- die Körperposition wird so gestaltet, dass die Extremitäten im optimalen Arbeitswinkel zueinander stehen

### Hauptphase



In der Hauptphase wird die Bewegungsaufgabe bewältigt.

### Endphase



In der Endphase klingt die Bewegung aus und der Körper wird wieder in eine stabile Position (Gleichgewicht) gebracht.

# Zyklische Bewegungen

Bei zyklischen Bewegungen geht die Endphase einer Bewegung in die Vorbereitungsphase der nächsten Bewegung über. WEINECK<sup>1)</sup> spricht hier von einer **Phasenverschmelzung** und unterteilt zyklische Bewegungen in Haupt- und Zwischenphasen.

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

<sup>1)</sup>

Weineck, A; Weineck, J; Watzinger, K. (2008): Leistungskurs Sport. Band III. Südost Verlags Service GmbH. S.82/Z.14-17

From:

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

Permanent link:

<https://herr-zimmerer.de/doku.php/open:phasenstruktur?rev=1458031775>

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

