

Serie 1

Kopfübung 3 (mit Schwerpunkt Bewegungsanalyse):

1. Markus beschreibt den Bewegungsablauf von Fabian wie folgt: „Die Bewegung ist sehr flüssig. Selbst bei der lauten Musik kannst du den Salto rückwärts einwandfrei turnen.“ Gib an, in welcher Bewegungsphase nach dem Phasenmodell von Meinel und Schnabel er sich vermutlich befindet.
2. Erkläre kurz den Begriff der zyklischen Bewegung und gib ein Beispiel dafür an.
3. Die Mechanik wird in zwei große Bereiche unterteilt. Nenne sie.
4. Gib kurz an, welche Bilder zu welcher Phase im Modell von Meinel gehören.



5. Ausgangspunkt der Informationsaufnahme sind Rezeptoren, die Aufarbeitung erfolgt entsprechend der fünf Analysatoren (die auch unbewusst verarbeitet werden). Was verbirgt sich hinter dem kinästhetischen Analysator?
6. Eine Leistung im Sport oder auch das Lernen allgemein hängt von verschiedenen Faktoren ab. Nenne den wichtigsten Faktor für ein erfolgreiches Lernen.
7. Das Training kann durch Belastungsnormative gesteuert werden. Erkläre den Begriff des Belastungsumfangs.
8. Sport hat verschiedene Definitionen. Gib eine für dich sinnvolle an.
9. Was verbirgt sich hinter dem Carpenter-Effekt?
10. Was versteht man unter einer Distorsion?