

# M1

## Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben

### - die verschiedenen **Druckbedingungen** -

Unterschiedliche Bewegungsaufgaben erfordern unterschiedliche koordinative Anforderungen: Ein Elfmeter beim Fußball besitzt sicherlich andere koordinative Anforderungen als das Kraulschwimmen oder der Smash beim Badminton. Eine Möglichkeit, diese verschiedenen koordinativen Anforderungen näher zu analysieren stellt das Modell der verschiedenen **Druckbedingungen** von Neumaier dar.

Neumaier unterscheidet dabei zwischen:

<b>Druckbedingungen</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>typisches Beispiel für hohe Druckbedingung</b>
<b>Präzisionsdruck</b>	Anforderungen hinsichtlich der Bewegungsgenauigkeit (Verlaufs- / Ergebnisgenauigkeit)	Dart
<b>Zeitdruck</b>	Anforderungen hinsichtlich der verfügbaren Bewegungszeit und/oder der zu erreichenden Bewegungsgeschwindigkeit	100m-Sprint
<b>Komplexitätsdruck</b>	Anforderungen hinsichtlich der gleichzeitig ablaufenden und/oder aufeinanderfolgenden Bewegungsteile sowie des Umfangs der dabei einzubeziehenden Muskelgruppen	Diskuswurf
<b>Situationsdruck</b>	Anforderungen hinsichtlich der Variabilität und der Komplexität der Umgebungs- und Situationsbedingungen	Orientierungslauf (wechselnder Untergrund etc.)
<b>Belastungsdruck</b>	Anforderungen hinsichtlich der physisch-konditionellen und der psychischen Belastungsbedingungen	400m-Hürden

(nach: Neumaier, A. / Mechling, H. / Strauß, R. (2002, 11): *Koordinative Anforderungsprofile ausgewählter Sportarten*. Köln.)

### Aufgabe 1

Analysieren Sie die verschiedenen Druckbedingungen

- bei einem Elfmeterschießen in einem WM-Finale sowie
- bei einem Elfmeterschießen im Training,

indem Sie auf der Skala (von niedrig bis hoch) jeweils eine Markierung an der jeweiligen Stelle setzen.

<b>Druckbedingungen</b>	<b>Aufgabenteil a)</b>	<b>Aufgabenteil b)</b>
<i>Präzisionsdruck</i>	- ..... +	- ..... +
<i>Zeitdruck</i>	- ..... +	- ..... +
<i>Komplexitätsdruck</i>	- ..... +	- ..... +
<i>Situationsdruck</i>	- ..... +	- ..... +
<i>Belastungsdruck</i>	- ..... +	- ..... +

### Aufgabe 2

Finden Sie eine Bewegungsaufgabe, in welcher gleichzeitig der Präzisionsdruck, der Zeitdruck und der Belastungsdruck sehr hoch sind!