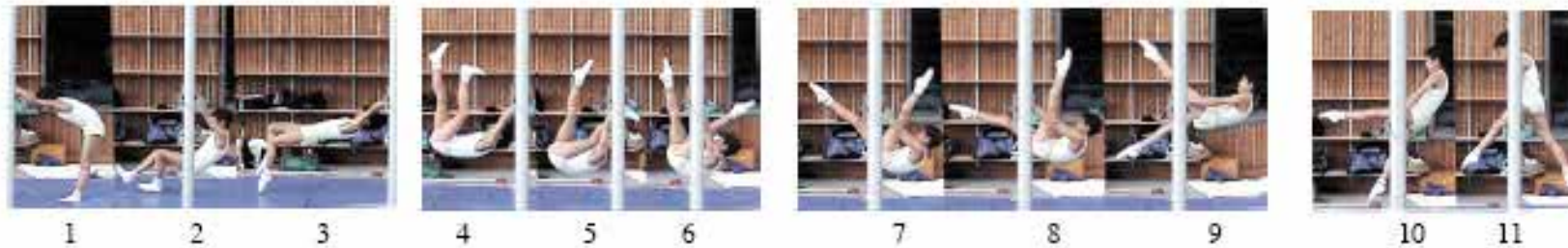


Theorie der Sportarten: Gerätturnen

Terminologie 3

Strukturgruppen weiter

Phasenanalyse, Funktionsphasen



Bewegungslehre Gerätturnen

In der Bewegungslehre des Gerätturnens werden folgende Teilbereiche behandelt:

- • **Bewegungsanalysen (Phasen) von Fundamentalbewegungen jeder Bewegungsstrukturgruppe**



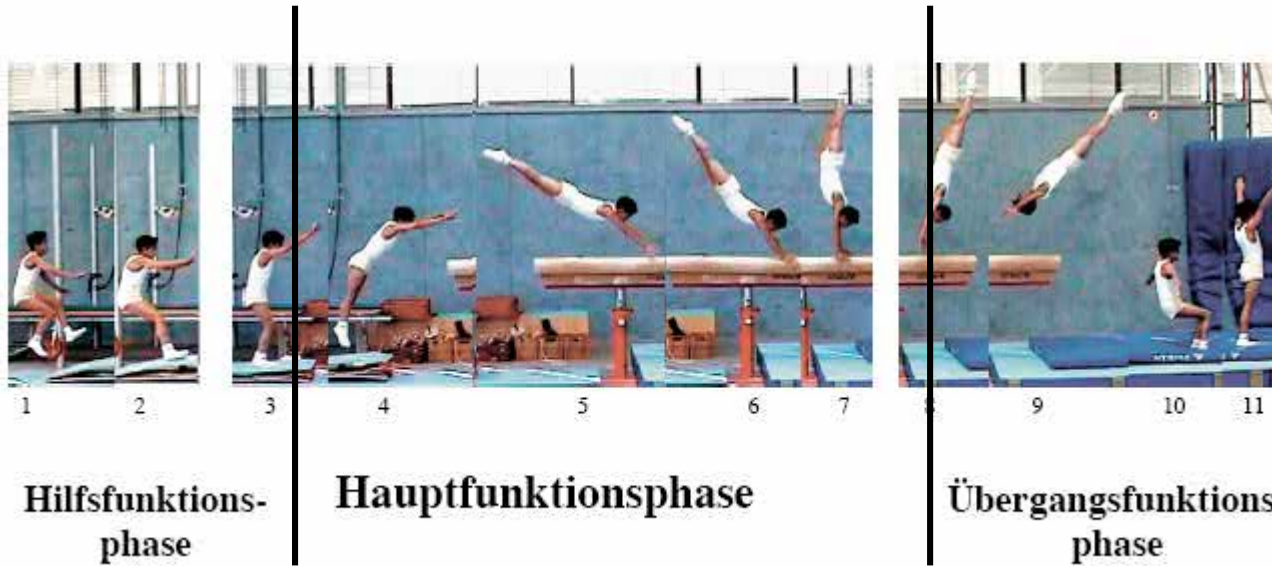
Siehe: CD Bewegungslehre 1,
04 Phasenanalyse auf funktionaler
Grundlage, S. 2 - 12

Phasenanalyse auf funktionaler Grundlage

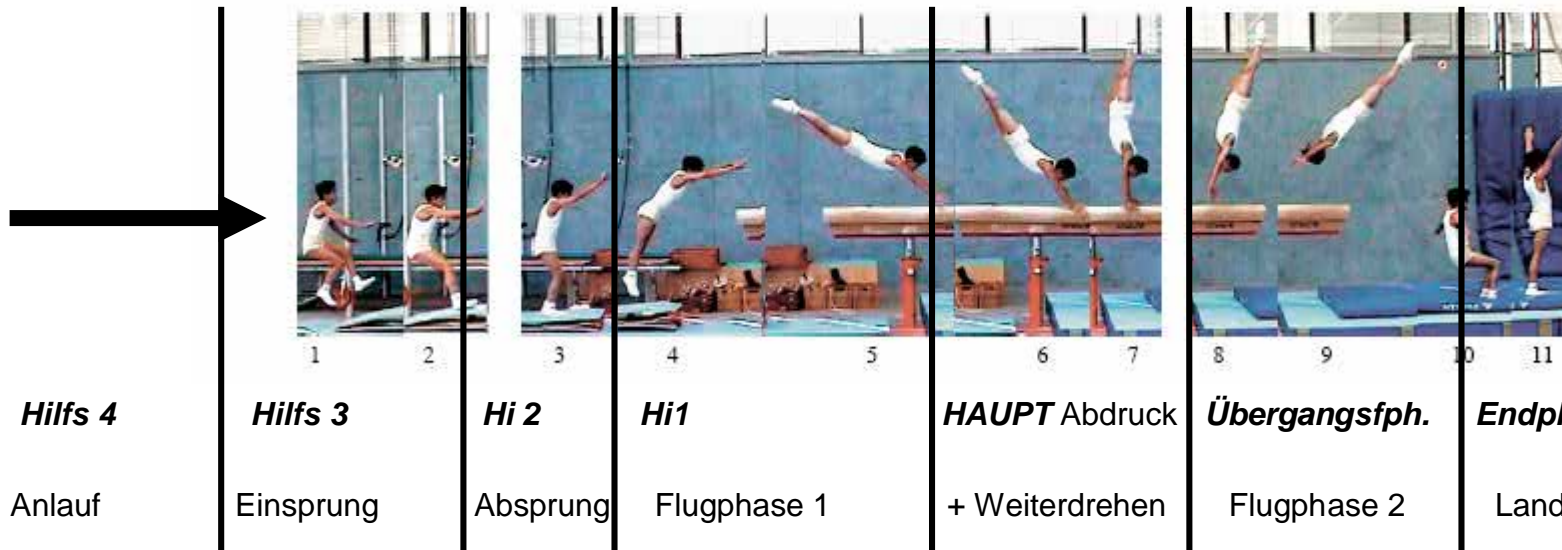
**exemplarisch am Beispiel des
Felgunterschwungs**



Handstütz-Sprungüberschlag

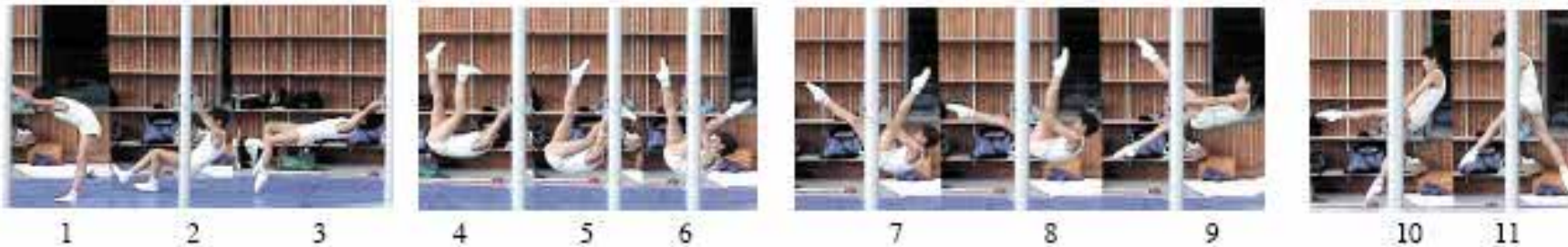


Großein-
teilung



Feinein-
teilung

Spreiz-, „Kipp“aufschwung



Hilfsfunktions-
Phase 2

Hilfsfunktions-
Phase 1

Haupt-
funktionsphase
1. Aktion

~~Haupt-
funktionsphase
2. Aktion~~

Übergangsfunktionsphase
Endphase



Schaut euch zum Üben auch mal
folgenden Teil der CD an
(siehe nächste Folie):

Bewegungslehre 1

03 Darstellungen

Bzw. an den **Arbeitsblättern**
Funktionsphaseneinteilung
üben!



Exemplarische Darstellung von Turnelementen

Aus Sicht der Biomechanik, Bewegungsphasen, Bewegungsstrukturen, Bewegungstechnik und Wahrnehmungssteuerung (Koordination) bei:

- **Rückschwung im Seitstütz** S. 4 -13
- **Rolle rückwärts** S.14 -27
- **Sprung-Überschlag** S.28 -38
- **Spreiz-, „Kipp“aufschwung** S.39 -52

