

Grundlagen der Bewegungslehre

Bewegungslehre – verschiedene Ansätze

Wenn wir verstehen, wie Bewegungen gelernt werden, dann sind wir als Trainer*innen in der Lage, den Aufbau der Trainingseinheit, die Gestaltung der Übungs- oder Spielformen und eine Fehlerkorrektur zielführend einzusetzen.

Hierfür gibt es verschiedene Ansätze, die sich nicht gegenseitig ausschließen, sondern sich unter Einbezug verschiedener Blickwinkel hervorragend ergänzen. Wir beschränken uns hierbei auf folgende Ansätze:

Bewegung durch *Informationsverarbeitung*

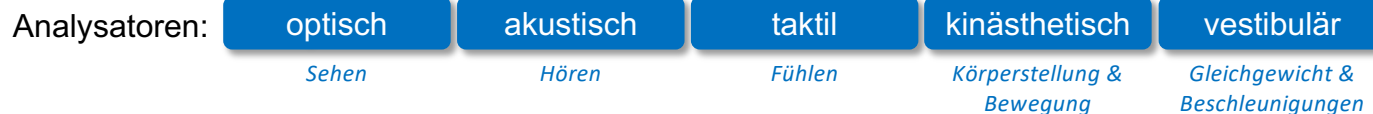


Bewegung durch *Selbstorganisation*



Literatur: Künzell, S. (2021). Aktuelle Motoriktheorien. In Güllich & Krüger (Hrsg.), *Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit*. Springer.

Das **zentrale Nervensystem (ZNS)** nimmt Informationen über verschiedene **Kanäle** (Analysatoren) auf, verarbeitet diese und gibt anschließend “Bewegungsaufforderungen“ an die Muskulatur aus. Bewegungen werden dabei über die Zeit als **motorische Programme** abgespeichert und abgerufen.



Lernphasen nach diesem Ansatz:

- **1. Grobkoordination / Kognitive Phase:** grobe Ausführung, Bewegungsvorstellung schaffen
- **2. Feinkoordination / Assoziative Phase:** Fehler reduzieren, Automatisierung beginnt
- **3. Stabilisierung / Autonome Phase:** weitgehend unterbewusster Ablauf von Bewegungen

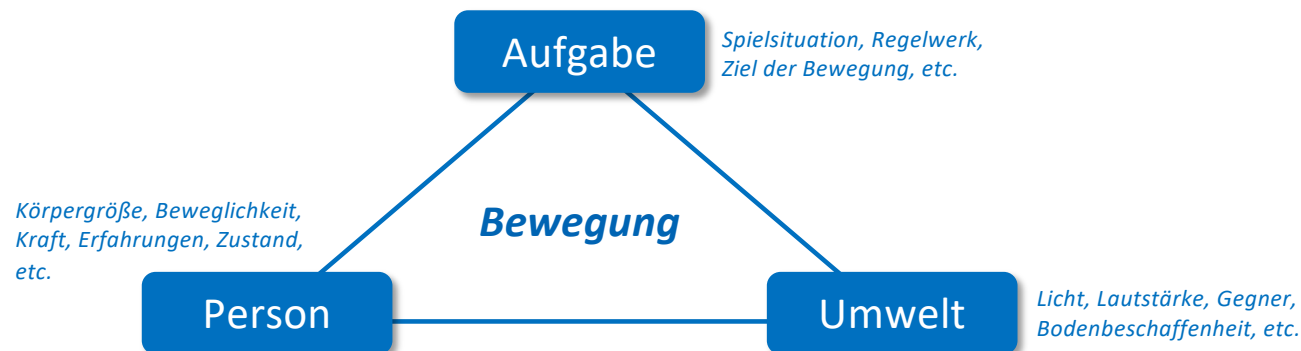
Praxisrelevanz: Bewusstes Üben der Bewegungen unter klarer Anleitung in frühen Lernphasen. Weitere Wiederholungen und Fehlerkorrektur / Feedback stärken den Bewegungsablauf.

Literatur: Künzell, S. (2021). Aktuelle Motoriktheorien. In Güllich & Krüger (Hrsg.), Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit. Springer.



Der systemdynamische Ansatz

Bewegungen entstehen aus einem Zusammenspiel verschiedener Rahmenbedingungen. Diese Bedingungen (*constraints*) werden zum einen durch die ausführende **Person**, die Einflüsse der **Umwelt** und der eigentlichen **Bewegungsaufgabe** festgelegt. Durch Selbstorganisation innerhalb dieser Rahmenbedingungen entsteht letztendlich eine funktionale Bewegungslösung. Wahrnehmung und Bewegung sind dabei untrennbar miteinander verknüpft.



Bewegung durch
Selbstorganisation



Praxisrelevanz: Wenn wir Lernsituationen bewusst mit Hilfe dieser Rahmenbedingungen gestalten, können sich gewünschte Bewegungen von allein und selbstorganisiert und ohne Erklärung und Korrektur entstehen.

Charakterisierung von Bewegungen



Abbildung aus: Hossner & Künzell. Einführung in die Bewegungswissenschaft (2022). S. 24

Das Ideomotorische Prinzip



Foto: FIVB

Explizites und implizites Lernen



- *Künzell, S. (2021). Aktuelle Motoriktheorien. In Güllich & Krüger (Hrsg.), Bewegung, Training, Leistung und Gesundheit. Springer.*
- Newell, K.M. (1986). Constraints on the development of coordination.
- *Hossner & Künzell. Einführung in die Bewegungswissenschaft (2022).*