Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 9 (2007)
Heft: 5

Artikel: Im Bann der Sinne
Autor: Golowin, Erik
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991874

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Fotos: Daniel Käsermann

Im Bann der Sinne

Techniktraining // Wie kann das Vermitteln und Lernen von Bewegungen am Phänomen des Bewegungsgefühls orientiert werden? Das gezielte Fördern der inneren Wahrnehmung und das Integrieren von Gefühlen kann die Qualität des Lernprozesses langfristig verbessern.

Erik Golowin

Schulung des Empfindens

▶ Ein Trainer fasst die Lektionsauswertungen der letzten Trainingsperiode zusammen und stellt folgende technischen Mängel fest:

- Bewegungen werden räumlich, zeitlich oder dynamisch teilweise unpräzise ausgeführt.
- Der qualitative Transfer von Kernbewegungen zu Bewegungsvariationen funktioniert in einigen Fällen nicht.
- Der Kraftverlauf wird in bestimmten Bewegungen nicht ökonomisch realisiert, sondern mit Ausweichbewegungen kompensiert.
- Der Bewegungsfluss bestimmter Techniken sieht unnatürlich aus oder wird in Teilverläufen unterbrochen.
- Die rhythmische Gestaltung eines Ablaufs kann nicht durchgehend realisiert werden.

Mögliche Ursache: Weil das Bewegungsempfinden ungenügend ausgebildet ist, verfügen die Trainierenden nicht über eine ausreichende innere Orientierung. //

Orientierung – Bewegungen fühlen

▶ Beim Lösen von Bewegungsaufgaben oder dem Lernen von sportartspezifischen Fertigkeiten entwickelt sich in jedem Menschen so etwas wie eine persönliche Orientierung, in der die Lernergebnisse und ihre taktische Bedeutung für das individuelle Handeln geordnet werden. So orientiert sich jede Person unterschiedlich innerhalb einer bestimmten Situation und misst dieser nicht die gleiche Bedeutung zu. Diese inneren Repräsentationen einer Bewegungshandlung bilden zusammen die Bewegungsvorstellung. Sie besteht zu einem grossen Teil aus kinästhetischen Erfahrungen, also so genannten Bewegungsempfindungen, die während des Lernprozesses gemacht wurden. Mit methodisch gezielt eingesetzten Übungsreihen werden Lernenden Möglichkeiten geboten, neu aufgenommene Informationen zu erproben und zu erfühlen. Dieses sensorische Verarbeiten bedeutet nichts anderes, als ein Bewegungsgefühl zu entwickeln, dem wir neu erworbene Bewegungen zuordnen und welche wir nachspüren können. Aus den gewonnenen Erfahrungen wachsen also Erkenntnisse, die zu Referenzwerten für weitere Entwicklungsschritte werden.

Aufmerksamkeit gezielt steuern

Erst wenn wir das richtige Bewegungsgefühl erlangt haben verfügen wir über ein effizientes Steuerungsvermögen, um technische Aufgaben immer ökonomischer lösen zu können. Auf der Grundlage eines komplexen Zusammenspiels von Sinneswahrnehmungen können neue Informationen laufend mit bereits Erlebtem und Gespeichertem verknüpft werden. Entsprechend orientiert sich daran ein situationsangepasstes Handeln im Sinne von konkret ausgewählten und realisierten Bewegungssequenzen. Die Orientierung findet permanent statt – und damit auch die stetig veränderbare Orientierung. Man könnte diesen Prozess die Dynamik der individuellen Orientierung oder der Bewegungsplanungen nennen. Die Wahrnehmung nimmt in diesem Vorgang eine Schlüsselfunktion ein. Sie befähigt uns, mit unseren Sinnen, also auch dem Bewegungssinn, Informationen bewusst empfangen und verarbeiten zu können. Durch die gezielte Steuerung der Aufmerksamkeit kann die Fähigkeit zur Sinneswahrnehmung gesteigert werden. Die folgenden methodischen Anleitungen zeigen Möglichkeiten auf, wie die Wahrnehmung im Techniktraining bewusst gefördert und somit das Bewegungsgefühl als Orientierung entwickelt werden kann. //

IDEE

Methode des Wiederholens

Bewegungsablauf mehrmals in gleicher Geschwindigkeit ausführen, Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Teile des Körpers lenken. Auf diese Weise werden in den gleichen Bewegungen verschiedene Sinnesempfindungen erlebt.

- Führe den technischen Ablauf aus, indem du deine Aufmerksamkeit innerlich auf das aktiv handelnde Körperglied richtest (Speerwerfen: Arm; Fussball: Bein usw.) und den Krafteinsatz dort stärker akzentuierst.
- Richte deine Aufmerksamkeit während einer weiteren Wiederholungsserie auf den Hüft-Taillen-Bereich und benutze die Rumpfmuskulatur intensiver.
- Führe die gleichen Bewegungen aus, aber intensiviere den Einsatz der komplementären, unterstützenden Glieder (Handball: Beine).
- Mach dir den Verlauf und die Übertragung der ganzen aktiven Muskelschlingen bewusst (Tennis: Beine, Hüfte, Rumpf, Arm).

Wichtig: Ändere die Aufgabenstellung erst, wenn der entsprechende Körperteil äusserlich sichtbar akzentuiert und dabei die Übung rhythmisch präzise in der vorgegebenen Geschwindigkeit realisiert wird. Damit diese methodische Vorgehensweise optimal umgesetzt werden kann, sollten die Ausführungen nicht mit hundertprozentiger Geschwindigkeit und Intensität ausgeführt werden (höchstens 80 bis 90 Prozent).

IDEE

Methode des Variierens

Verschiedene Variationen ermöglichen den Lernenden Aha-Erlebnisse und helfen ihnen, innere Steuerungszusammenhänge zu erfahren. Bei den folgenden Beispielen geht es vor allem darum, Strukturen zu erfühlen.

- Führe die Bewegung langsam aus. Halte sie in verschiedenen Knotenpunktkonstellationen für einen Moment an und überprüfe innerlich: Bin ich irgendwo zu stark angespannt oder verkrampft? Gibt es Gelenke, die in einer ungünstigen Position sind und so den weiteren Verlauf der Bewegung erschweren? Ist meine Körperhaltung in Bezug auf die Form korrekt? Stehe ich stabil und zentriert? Kann ich Verbindungen zwischen den verschiedenen Körperteilen spüren?
- Führe den ganzen Bewegungsablauf langsam und mit gleich bleibender Geschwindigkeit unter permanenter Muskelspannung aus. Richte deine Aufmerksamkeit darauf, dass eine fliessende Übertragung von einer Muskelgruppe zur anderen stattfindet.
- Realisiere den Ablauf langsam und bleibe dabei völlig entspannt. Atme dazu tief und langsam. Richte deine Aufmerksamkeit nur auf die Steuerung der Bewegung und versuche dabei jeden Bruchteil des Verlaufs bewusst wahrzunehmen, ohne jegliche Kraft einzusetzen.
- Finde heraus, wo in einer Bewegungsabfolge überall Kraftimpulse notwendig sind. Akzentuiere diese und lasse die Bewegungen dann locker losschnellen. Stoppe die Bewegung kurz vor jedem neuen Kraftimpuls und führe diesen dann unter erhöhter Spannung aus.
- Stoppe die Bewegung vor dem Kraftimpuls, spanne den Körper (Vorspannung), löse die Spannung und gib den Impuls als Folge der Entspannung. Die Bewegung wird dann nicht aktiv ausgelöst, sondern entspricht vielmehr einem «Loslassen».

Wichtig: Solche Übungsvarianten sollten so lange eingeübt werden, bis die Trainierenden in der Lage sind, den Ablauf mit konstanter Aufmerksamkeit auszuführen. Die ersten Gehversuche mit solchen Trainingsformen sollten nicht mehr als 20 Minuten dauern, da die Fähigkeit, während einer bestimmten Zeit die Aufmerksamkeit auf den inneren Körperprozess zu richten, erst entwickelt werden muss. Mit zunehmender Übung kann der Umfang gesteigert werden. Als Einstimmung eignen sich progressive Entspannungsübungen (Muskelpartien bewusst spannen und wieder entspannen).

Die Aufmerksamkeit ist in einem technischen Ablauf stets auf das handelnde Körperglied fokussiert.

Bedürfnisse erfüllen

▶ Einem Trainer gelingt es trotz Unterrichtsplanung und motiviertem Engagement über längere Zeit nicht, die Gestaltung des Unterrichts erfolgreich umzusetzen. Die Hauptpunkte seiner Beurteilung sind:

- Die Aufmerksamkeit und der emotional-energetische Einsatz der Teilnehmenden bleiben deutlich unter ihrer Leistungsfähigkeit.
- Die methodischen Akzente des Unterrichts verfehlen ihre Wirkung wegen mangelnder Teilnahme.
- Die Begeisterungsfähigkeit der Teilnehmenden ist für den Trainer nur noch gering spürbar.
- Während der Bewegungsausführung fehlt einigen Teilnehmenden die notwendige körperliche und geistige Spannkraft.

Mögliche Ursache: Die Bedürfnisse und Erwartungen der Lernenden werden im Training nicht erfüllt. Sie fühlen sich nicht als gleichwertige Partner ernst genommen. //

Antrieb – Innere Haltung ist entscheidend

▶ Gefühle drücken die Beziehung der Persönlichkeit zu den aufgenommenen, verarbeiteten und gespeicherten Informationen aus der Umwelt aus und kennzeichnen ihre psychische Befindlichkeit während eines Handlungsverlaufs. Sie treten als Begleiterscheinung des Bewegungslernens auf und bestimmen die Qualität des Unterrichts und des Trainings entscheidend mit. Dabei sind Gefühle oder Stimmungslagen besonders bedeutsam, die den sozialen Austausch mit Partnern charakterisieren. Die eigene innere Haltung und die Fähigkeit, seine Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse zu akzeptieren und zu verstehen und deren Wirkung auf andere einschätzen zu können, beeinflussen das Lernen stetig.

Unser Gefühlsleben ist in Form von emotionalen Prozessen ein Bestandteil unserer Antriebsregulation und setzt entscheidende Energien für unsere Entwicklung frei. Bei wichtigen Entscheidungen und Aufgaben – angesichts von Schwierigkeiten, im Umgang mit einem schmerzlichen Misserfolg, bei der beharrlichen, allen Frustrationen trotzenden Verfolgung eines Zieles, bei der partnerschaftlichen Beziehung oder beim Aufbau eines Teams werden wir von unseren Emotionen geleitet.

Emotionen setzen Kräfte frei

Das Individuum verfügt über die Fähigkeit und Neigung, psychisch zu reifen und sich weiterzuentwickeln. Diese Tendenz kann sich in einem angemessenen, lernfördernden Klima freier entfalten. Sie zeigt sich im Bestreben, seine Persönlichkeit und sein Verhältnis zum Leben zu reorganisieren. Egal, ob man dies eine «Tendenz zur Entfaltung» oder einen «Drang zur Selbstverwirklichung» nennt, es handelt sich um den Hauptantrieb des Lebens und ist das Phänomen, von dem Lernprozesse abhängen. Emotionen haben das Potenzial, eine spezifische Handlungsbereitschaft zu wecken, die uns in diesen Entwicklungsprozessen weiterbringt.

Der Unterricht und das Training sind aber nicht Lebensschule an sich, sondern können es unter bestimmten Umständen sein. Bedingung dazu ist, dass die Lernprozesse an Werten orientiert werden, die für unsere Entwicklung erforderlich sind. Das Erkennen und Erfüllen menschlicher Bedürfnisse ermöglicht uns, diese Werte zu erfahren. //

AUFGABE

Achtsamkeit, Präsenz entwickeln

Bedürfnisse / Werte: Eine achtsame Verbindung zu sich und zu anderen pflegen.

■ Integriere regelmässig Atemübungen in den Unterricht und leite die Lernenden an, ihre Aufmerksamkeit auf den Vorgang des Atmens zu richten und diesen über den Rhythmus zu verbessern. Verbinde das Atemtraining auch mit gezielten Entspannungsübungen.

■ Verbinde mit einer leichten Intensität ausgeführte Bewegungsabläufe bewusst mit der Atmung, sodass eine fördernde Wechselwirkung zwischen Bewegung und Atmung entstehen kann.

■ Erhöhe die Ausführungsintensität des Ablaufs leicht, ohne gleichzeitig die Atmungsintensität zu steigern.

■ Führe Bewegungen unter erhöhtem Gleichgewichtsanspruch (z. B. auf einem Bein) aus und atme gleichmässig weiter.

■ Zwei Partner sollen einen Bewegungsablauf so lange einander gegenüber ausführen, bis sie den Rhythmus des andern spüren und ihre Bewegungen synchron wie ein Spiegelbild realisiert werden.

AUFGABE

Ein lernförderndes Klima gestalten

Bedürfnisse / Werte: Partnerschaftlichkeit, Gemeinschaftlichkeit, Austausch, Geborgenheit, Sicherheit, Kooperation, Teilnahme.

■ Nimm dir zu Beginn der Trainingsperiode Zeit, die Lernziele mit den Lernenden gemeinsam und partnerschaftlich auszuhandeln. Es sollte ein Konsens zwischen deinen Zielen und ihren eigenen entstehen.

■ Die Belastungsintensität sollte nicht nur auf konditionell-energetischer Ebene gesteuert werden. Versuche bewusst, mentale, soziale und Gefühlsaspekte in einem rhythmischen Wechselspiel zu integrieren und schaffe so eine den Lernprozess anregende Atmosphäre.

■ Gehe manchmal auf Situationen im Training spontan ein. Auf Aspekte wie Stimmungsschwankungen, soziale Konflikte oder Schwierigkeiten mit der erforderlichen Aufmerksamkeit weiterführend reagieren zu können, bereichert den Unterricht und ermöglicht einen Austausch.

AUFGABE

Individuell-wirksame Hilfen leisten

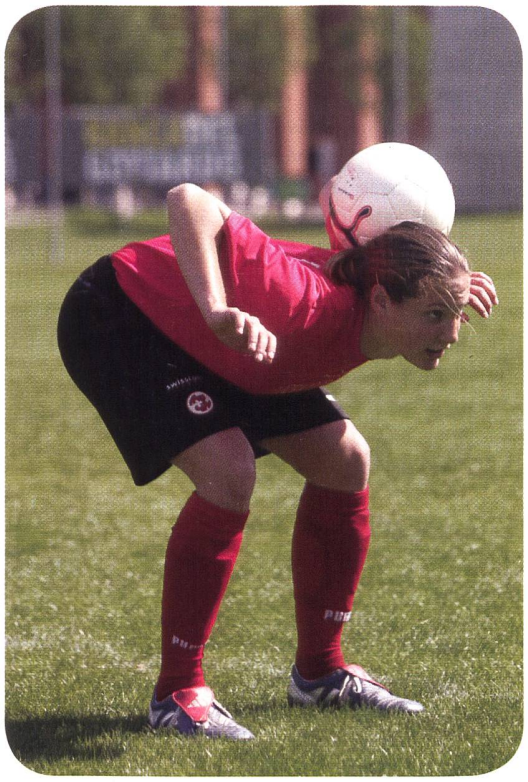
Bedürfnisse / Werte: Entwicklung, Orientierung, Unterstützung, Einfühlsamkeit, Verständnis.

■ Wähle methodische Akzente entsprechend der Altersstufe, dem Formenniveau und dem Koordinationsgrad der Teilnehmenden aus.

■ Übe Kernbewegungen so lange ein, bis die Teilnehmenden über ausreichende Referenzwerte im Bewegungsgefühl verfügen. Überprüfe dies anhand einiger Variationen.

■ Werde dir im Rahmen der Planung klar, welche qualitativen Bewegungsmerkmale du verbessern willst. Wähle die Trainingsvarianten so aus, dass sie zuerst unter vereinfachten und dann immer komplexer veränderten Bedingungen erfahren werden können.

Ist das richtige Bewegungsgefühl einmal erlangt, können technische Aufgaben ökonomischer gelöst werden.



AUFGABE

Lernpartner ernst nehmen

Bedürfnisse / Werte: Austausch, Akzeptanz, Rücksichtnahme, Respekt, Wertschätzung, Anerkennung.

■ Formuliere individuelle Feedbacks. Vermeide dabei Wertungen wie «gut» und «schlecht» oder «falsch» und «richtig». Versuche in Form von individuell differenzierten Alternativen (Wahlfreiheit) zu beraten.

■ Gib den Teilnehmenden die Gelegenheit, selbst ihre Befindlichkeit und Ausführungsqualität während einer Handlung einzuschätzen. Nimm ihre eigene Wahrnehmung ernst, auch wenn diese von deiner eigenen abweicht.

■ Ermögliche den Teilnehmenden auch, Feedbacks über deinen Unterricht zu formulieren. Versuche, Kritiken nicht persönlich zu nehmen, sondern das Potenzial zur Verbesserung darin zu erkennen.

AUFGABE

Zur Gestaltungskompetenz befähigen

Bedürfnisse / Werte: Autonomie, Freiheit, Authentizität, Kreativität, Sinnstiftung.

■ Ermögliche den Lernenden mit offenen Aufgabenstellungen eigene Problemlösungen oder taktische Vorgehensweisen zu entwickeln.

■ Lasse den Lernenden genügend Freiraum, den Verarbeitungsprozess selbst zu gestalten. Indem du sie dabei beobachtest, kannst du ihre Lernstrategien besser verstehen.

■ Formuliere Gestaltungsaufgaben und lasse dabei Freiraum für eigene kreative Ideen.

Ausführung - zur rechten Zeit am richtigen Ort

▶ Die Ausführungsregulation bestimmt, inwieweit alle zur Erreichung eines Zieles notwendigen koordinativen, konditionellen, taktischen oder psychischen Voraussetzungen situationsgerecht als technische Präsentationsform eingesetzt werden können. In einer komplexen Wechselwirkung mit dem Denken nimmt das Bewegungsgefühl bei der Ausführung eines technischen Ablaufs eine steuernde und regulierende Funktion ein. Die Präzision des Timings gibt uns Auskunft über den aktuellen technischen Leistungszustand eines Menschen. Zur rechten Zeit mit einer optimal dosierten Geschwindigkeit am richtigen Ort zu sein, ist eine Fertigkeit, die durch das Bewegungsgefühl als motorische Kompetenz ermöglicht wird.

Das Timing steht in einem engen Zusammenhang mit der Rhythmisierungsfähigkeit. Dank ihr sind wir in der Lage, die ganze Bewegungshandlung dynamisch – oder eben rhythmisch – gestalten zu können. Vordergründig betrachtet spielt bei Zweikampfsportarten die Reaktionsfähigkeit eine wichtigere Rolle. Diese entfaltet sich aber wesentlich ökonomischer, wenn wir in der Lage sind, den eigenen Bewegungsrhythmus und den unseres Gegenübers in Beziehung zueinander zu bringen. So gesehen ist die Antizipation nicht in erster Linie ein vorausschauendes Denken, sondern eher ein intuitives Vorausfühlen: Indem wir uns an der rhythmischen Struktur einer Bewegungshandlung orientieren, können wir künftige Aktionen «gefühlsmässig» vorwegnehmen.

Damit wir über das Bewegungsgefühl als bestimmenden Aspekt der Ausführungsregulation optimal verfügen können, ist eine Handlungsvorbereitung hilfreich: Handlungen werden geplant, Zielsetzungen formuliert, der notwendige psychophysische Aufwand kalkuliert, bewährte Lösungsstrategien aktiviert oder eine aktuelle Handlungsstrategie festgelegt. In dieser Vorbereitung ist es wichtig, einen günstigen inneren Zustand herzustellen. Dazu gehört sich einzustimmen, sich zu motivieren, sich auf die Aufgabe zu konzentrieren sowie eine geeignete Spannung der Muskeln und der geistigen Präsenz aufzubauen. //

Gestaltung durch Rhythmus

▶ An einem Wettkampf oder an einer Präsentation stellt der Trainer folgende Schwierigkeiten fest:

- Einzelne Aktionen werden leicht verzögert ausgeführt.
- Energie und Steuerung sind zu wenig aufeinander abgestimmt, sodass der Aktionsweg von A nach B nicht direkt realisiert wird.
- Die Aktionen wirken verkrampft und schwerfällig.
- In Sequenzen mit hohem technischem Leistungsanspruch stimmt der Rhythmus nicht überein mit den übrigen Bewegungen.

Mögliche Ursachen: Die unmittelbare Handlungsvorbereitung war nicht angemessen. Die Rhythmisierung der gesamten Bewegungshandlung wurde zu wenig verarbeitet. //

IDEE

Methode der Aktivierungsregulation

Um erfolgreich handeln zu können, benötigen wir ein angemessenes psychisches und physisches Erregungsniveau. Mit einer guten Mischung von Entspannungs- und Mobilisationsübungen soll die Aktivierung so reguliert werden, dass sie optimal als Voraussetzung für die geplanten Bewegungshandlungen dienen kann.

- Nimm eine natürliche Position ein (stehend, sitzend). Die Wirbelsäule ist in einer geraden Position, und die übrigen Gelenke sind entspannt und leicht gebeugt.
- Reguliere deine Atmung: Verlangsame die Atemzüge. Atme mit der Kraft deines Bauches. Dosiere den Atem (dünn). Entwickle einen gleichmässigen Rhythmus.
- Vermindere die Restspannungen in deinem Körper, indem du mit deiner Aufmerksamkeit systematisch durch den ganzen Körper wanderst und die Ausatmung bewusst akzentuierst.
- Verstärke den Effekt, indem du wichtige Muskelgruppen progressiv entspannst (Anspannen, Spannung mind. 5 Sek. halten, lösen).
- Mobilisiere mithilfe von Kernübungen mit lockeren, rhythmisch-schwunghaften Bewegungen Muskelschlingen, die in deiner Sportart benötigt werden.
- Führe einige Zielbewegungen unter isometrischer Spannung aus und löse dich anschliessend wieder mit einem ruhigen, entspannten Armkreisen.

Wichtig: Die Intensität der Mobilisation sollte so dosiert werden, dass sie sich als Vorbereitung für die jeweilige Sportart eignet.

IDEE

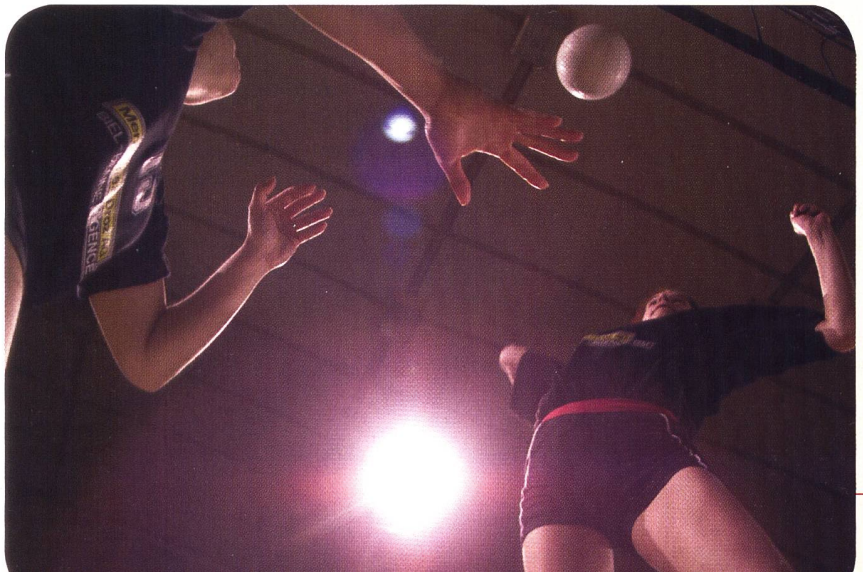
Verbesserung der Ausführungsregulation

Entwickeln und stabilisieren der Rhythmisierungsfähigkeit, damit Bewegungshandlungen auch unter erschwerten Bedingungen präzise ausgeführt werden können.

- Lerne den Rhythmus wichtiger Bewegungsabläufe oder Formsequenzen zu verbalisieren.
- Überprüfe durch Mitsprechen, ob der Bewegungsablauf als Ganzes rhythmisch genau umgesetzt wird.
- Übe Bewegungsabläufe und Formvarianten mit verschiedenen Geschwindigkeiten. – Achte darauf, dass sowohl Pausen, wie auch Aktionen im gleichen Mass verlangsamt oder beschleunigt werden.
- Setze im gleichen Bewegungsablauf unterschiedliche rhythmische Akzente.
- Fördere deinen Bewegungsfluss, indem du bewusst die Spannungsdifferenz zwischen den Handlungsakzenten und den Aktionspausen erhöhst.

Wichtig: Versuche nicht, schnelle rhythmische Abfolgen, die unpräzise ausgeführt werden, zu korrigieren, indem du lediglich an der Beschleunigung der Technik arbeitest. Zuerst sollte der Rhythmus stimmen und dann die Geschwindigkeit erhöht werden.

Gefühle wirken immer mit

▶ Es ist schwierig, das «Bewegungsgefühl» sportwissenschaftlich genau zu definieren. Dies ergibt sich auch daraus, dass in unserem Sprachgebrauch Begriffe wie «Empfindungen», «Sinneseindrücke», «Wahrnehmungen», «Gefühle» oder andere Wörter aus dem Begriffsumfeld nicht oder nicht scharf getrennt nebeneinander stehen. Diese begriffliche Unschärfe geht über das Bewegen und Trainieren hinaus. Der Begriff des «Gefühls» zählt zu den umfassendsten unserer Sprache. Neben Sinnesempfindungen gehören auch Qualitäten des Erlebens wie Lust- und Unlustgefühle oder Gemütsstimmungen dazu. Alle Aspekte des Gefühlslebens wirken auch in bewegungsbezogenen Situationen mit.

Während eines Handlungsverlaufs beeinflussen das Wahrnehmen, das Fühlen, das Denken und das Entscheiden den Prozess der Handlungs- und Verhaltensregulation. Diese Fähigkeiten greifen ineinander über und sind umfassend miteinander vernetzt. Im Sinne einer didaktischen Vereinfachung hat Arturo Hotz das Bewegungsgefühl im Rahmen eines Handlungsmodells differenziert (siehe auch den Beitrag auf S. 42). Die in diesem Artikel präsentierten Erläuterungen beziehen sich auf die Teilsysteme dieses Modells (Orientierung, Antrieb, Ausführung) und dienen als Praxisanleitung zur Bereicherung der methodischen Gestaltung des Unterrichts und des Trainings. //