Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Rubrik: Ouverture

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

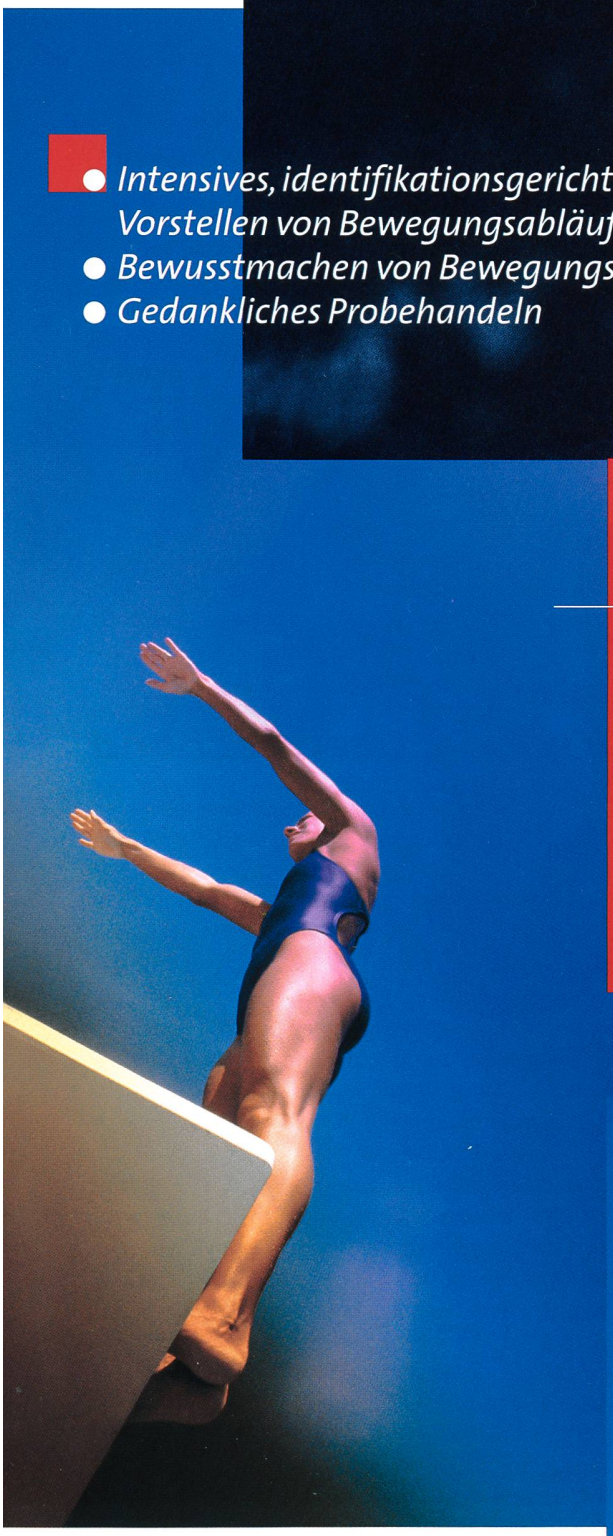
Download PDF: 17.11.2025

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

«Keine
ist qualitativ

- *Intensives, identifikationsgerichtetes Vorstellen von Bewegungsabläufen*
- *Bewusstmachen von Bewegungslücken*
- *Gedankliches Probehandeln*

- *Vergleichen von Ideal (Plan) und Wirklichkeit (Ausführung)*
- *Überdenken der Bewegungsmerkmale*
- *Formulieren von subjektiv akzentuierten Kriterien*

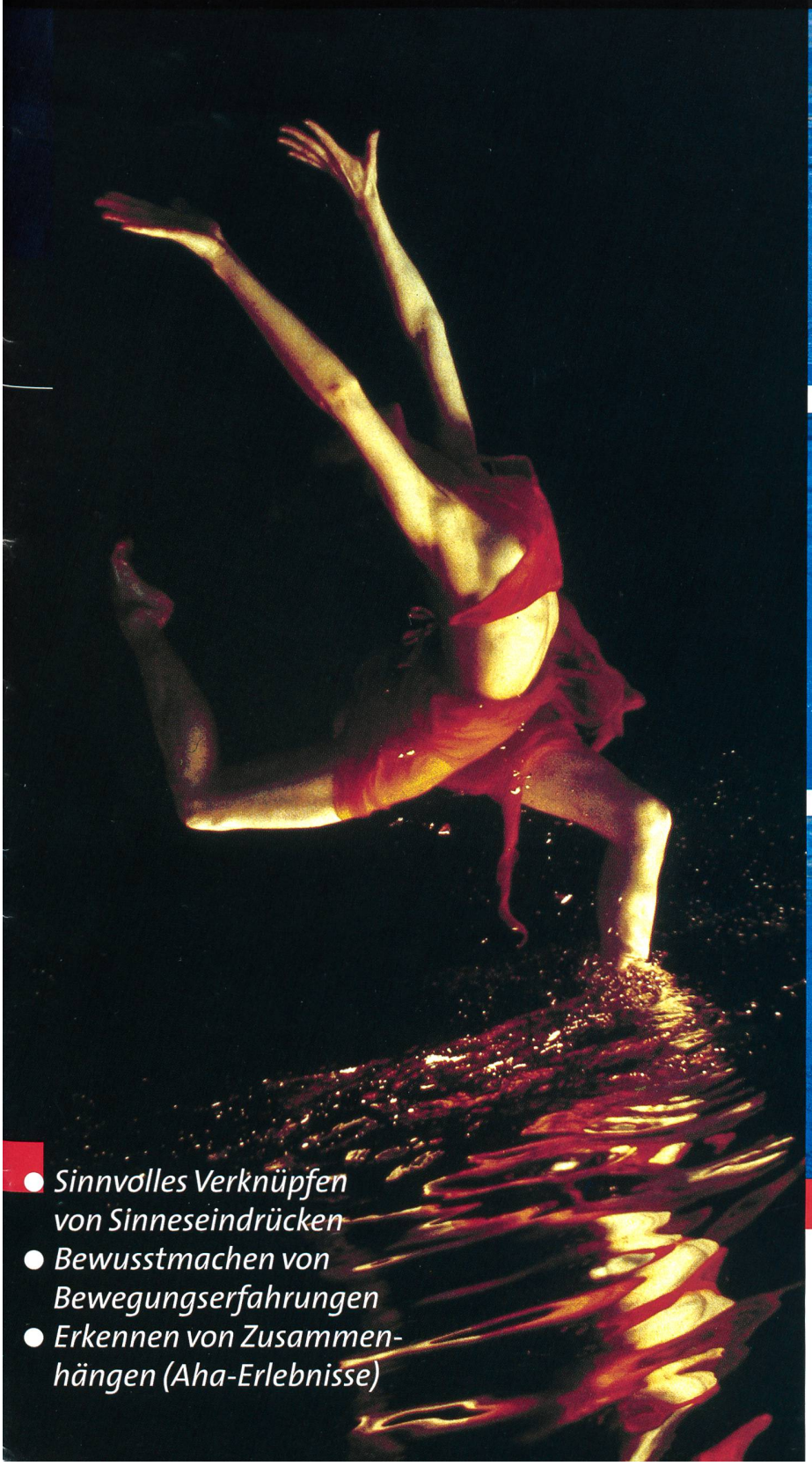


Bewegungsvorstellung im Scheinwerferlicht

Die Auseinandersetzung mit bewussten Inhalten, zusammengefasst in der «Bewegungsvorstellung», ist notwendiger Bestandteil einer zielgerichteten Trainingskonzeption. Für die Sportunterrichtenden ist dies eine Aufforderung, sich mit folgender Frage auseinander zu setzen: «Wie kann die Bewegungsvorstellung in meinem Unterricht oder in meiner Sportart gezielt und wirksam gefördert werden?» Sie finden auf dieser Doppelseite einige Handlungshinweise dazu.

- *Bewusstes Variieren der Ausführung*
- *Bewusstes Wiederholen von gelungenen Bewegungsabläufen*
- *Bewusstes Wechseln des Rhythmus*

Bewegungsausführung besser als ihre Bewegungsvorstellung!»



- *Sinnvolles Verknüpfen von Sinneseindrücken*
- *Bewusstmachen von Bewegungserfahrungen*
- *Erkennen von Zusammenhängen (Aha-Erlebnisse)*

- *Bewegungsabläufe in Worte fassen*
- *Diskutieren von beobachteten Bewegungsabläufen*
- *Inneres Mitsprechen*